№24 (448) ноябрь–декабрь 2013

АйБолит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Желудок не болит. Откуда язва?

Тыква, бузина и петрушка — натуральная «Виагра»

Мандарин съедим, а кожурой полечимся

СТР. 11

АППАРАТ РАЗЖИЖЕНИЯ КРОВИ
Лазерные часы
«Свет Жизни»
новогодняя цена!!!
до 31.12.13 г.
СПАСЕНИЕ ОТ ИНФАРКТА и ИНСУЛЬТА
улучшают кровообращение;
нормализуют давление;
снижают уровень липидов, холестерина и сахара в крови;
предотвращают образование тромбов и бляшек в сосудах.
ПРИЗНАН МИНИСТЕРСТВОМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РФ РЕГИСТРАЦИЯ № ФСЗ 2012/12009
проконсультируйтесь
8 800 700 80 45
все звонки бесплатно
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Кошмарики

СОСКУЧИЛСЯ ПО МАМЕ

В Винницкой области 4-летний мальчик, гостивший у бабушки, соскучился по маме. Ребенок сел на велосипед и поехал из города Казатина в Киев, а это 190 километров. Мимо ехали фуры, но никто не замечал малыша на трассе. Остановилась только одна машина — бывшего сотрудника ГАИ Петра Ващука. Подключив милицию, мужчина вернул мальчика родным.

РЕБЁНКУ СПАСЛИ РУЧКУ...

В тот день, качаясь в детском саду на качелях, Ахмед неудачно упал на землю и оторвал палец правой руки. Бригада скорой привезла малыша в отделение травматологии республиканской больницы г. Грозного, где врачи-травматологи Марат Альтемиров и Роман Тимаев пришили ампутированную фалангу.

После необходимых процедур родители отвезли ребенка в Москву, в НИИ неотложной детской хирургии и травматологии. По словам родителей Ахмеда, директор НИИ Леонид Рошаль был приятно удивлен тому, как умело чеченские травматологи провели сложную операцию, и сказал: «Честь и хвала врачам, которые в такой ситуации смогли сохранить ребенку здоровье».

Что касается травмированного пальчика мальчугана, то он потихоньку заживает. Через несколько недель снимут гипс, и жизнь Ахмеда наладится.

ВЕРНУЛСЯ НА РОДИНУ, СДЕЛАВ ПОДКОП

Россиянин, оказавшийся в затруднительном положении в Польше, нашел оригинальный способ вернуться домой. Белорусские пограничники обнаружили подкоп со стороны Польши и в четырех километрах от границы задержали нарушителя. У мужчины не было документов, но при себе были продукты питания, теплая одежда и последние деньги — 7 злотых (70 рублей). Задержанный признался, что очень хотел попасть домой, в Сергиев Посад.

ЕСЛИ НЕТ В ОКРУГЕ СВЕТА, СВЕЧКИ ТОЖЕ НА НУЛЕ... ЗНАЧИТ, НАРОДЯТСЯ ДЕТИ, ДУМАЕМ, ЧТО В СЕНТЯБРЕ...

Знаете ли вы, что...

* В XIV-XV веках в Испании, Германии и Италии при меланхолии, чтобы выздороветь, нужно было съесть свиное сердце, фаршированное лечебными травами.
* В Швеции считалось, что у эпилептика, имеющего нож с рукояткой из омелы, припадков не будет.
* В Германии с той же целью на шею детям вешали кусок древесины омелы.
* Во Франции лечебным средством от эпилепсии считался отвар из омелы, сорванной в день святого Иоанна и приготовленной с ржаной мукой. В Голландии омела как средство от эпилептических припадков рекомендовалась вплоть до XVIII века.
* В Бельгии сумасшедших лечили заклинаниями в церкви.
* Еще советовали приложить к голове безумного только что зарезанного рыжего петуха, кровь которого избавляла мозг от «опасных испарений».

Новости

ПЕЙТЕ по две чашки какао в день — это поможет сохранить вам память, советуют ученые. Исследование, проведенное на группе пожилых людей, не страдающих слабоумием, выявило, что какао улучшает кровоснабжение головного мозга.

БРИТАНСКИЕ ученые обнаружили опасный побочный эффект препаратов от депрессии. Оказывается, эти таблетки вдвое повышают риск рождения ребенка с пороком сердца, если будущая мама пила их на ранних сроках беременности и даже незадолго до зачатия малыша.

В СОСТОЯНИИ стресса женское ухо настолько чувствительно, что даже громкость обычной речи становится невыносимой, считают шведские ученые. Мужчины, если любимая на слова, сказанные обычным голосом, говорит: «Не кричи, я не глухая», значит, она близка к нервному истощению.

ЧЕМ выше уровень глюкозы в крови, тем старше человек выглядит, уверены нидерландские ученые. Избыток сахара отражается не только на боках, но и на состоянии кожи, в том числе и кожи лица.

ШУМ самолета меняет вкус еды, поэтому на всех воздушных судах она кажется одинаково безвкусной — не соленой и не сладкой. При этом повышаются хрустящие качества продуктов. Об этом заявили российские ученые.

В БЕЛОРУССИИ, в Минской области, появились полчища комаров. Они пока не кусаются (не сезон), но гул стоит такой, что не слышно звука машин, которые проезжают по трассе. С чем связано такое поведение комаров, неизвестно, но, возможно, с изменениями в климате.

ПАЦИЕНТЫ, страдающие длительным воспалением слизистой носа и околоносовых пазух, рискуют подвергнуться инсульту. Ученые на Тайване заявили, что каждый четвертый с хроническим воспалением носа становится инсультником.

ДАТСКИЕ ученые доказали, что состояние век может предупредить об инфаркте. Люди, у которых появляется ксантелазма — небольшие желтоватые бляшки на веках, должны обратить внимание на состояние сердечно-сосудистой системы.

■ СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ — ПО НИМ ТЯЖЕЛЕЕ ПРОМАЗАТЬ!

■ ВСЕГДА УЛЫБАЙСЯ... СЕБЕ ЖИЗНЬ ПРОДЛИШЬ, ДРУЗЕЙ ПОРАДУЕШЬ, ВРАГОВ ПОБЕСИШЬ!

■ НЕ МНОГИЕ ДЕВУШКИ ПРИВЛЕКАЮТ ТАКОЕ ЖЕ ВНИМАНИЕ МУЖЧИН, КАК ПОПЛАВОК НА РЫБАЛКЕ.

Кое-что новенькое — *Прикинь на себя*

За и против + статинов

СТАТИНОВЫЕ ПРЕПАРАТЫ В ОДНОЧАСЬЕ ОБРЕЛИ ОГРОМНУЮ ПОПУЛЯРНОСТЬ, ПОТОМУ ЧТО МОГУТ СНИЖАТЬ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА БОЛЕЕ ЧЕМ ВДВОЕ.

Основываясь на том, что избыток холестерина вызывает сердечно-сосудистые заболевания, статины стали чудодейственным снадобьем XXI века и побили все рекорды продаж в истории фармацевтики. Но не все так просто.

* Ученые из Норвегии выявили, что женщины с высоким уровнем холестерина живут дольше и реже страдают от инфарктов и инсультов, чем те, кто имеет более низкие цифры.
* Ученые из США заявили, что на высокий риск инфаркта и инсульта у человека гораздо точнее, чем уровень холестерина, указывает количество магния в крови. Именно низкий уровень магния способствует развитию гипертонии, диабета, сердечной аритмии, стенокардии. У каждого второго сердечника нормальный уровень холестерина.
* Побочные явления статинов — прежде всего мышечные нарушения, диабет, анемия, хроническая усталость, ацидоз, нарушение работы печени, нарушение работы щитовидной железы, болезнь Паркинсона, Альцгеймера, почечная недостаточность. Но наиболее тяжелым осложнением считается миопатия — нарушение работы мышц, и, прежде всего, самой важной мышечной ткани в организме — она находится не в бицепсах и трицепсах, а в нашем сердце, ради спасения которого люди, собственно, и принимают эти статины.
* В отличие от других противохолестериновых лекарств, побочное действие статинов проявляется не сразу. Для примера: известный кардиолог доктор Аткинс одним из первых поверил во всемогущую силу препаратов и умер от внезапной остановки сердца. Ко всему прочему взаимосвязь между уровнем холестерина и атеросклерозом по сей день не доказана и является лишь гипотезой.
* Известный французский врач Бернар Дэбре утверждает, что статины в лучшем случае бесполезны, в худшем — приносят вред, и рекомендует отказаться от них. А для снижения уровня холестерина обратиться к физическим упражнениям и изменить систему питания.

Вместо статинов — еда

● Не так давно медицинские исследования доказали, что уровень витамина С напрямую влияет на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Аскорбинка — эффективный природный статин, действующий против липопротеидов низкой плотности.

● Чеснок — тоже статин, регулярное употребление которого уже через 2-3 месяца даст положительный результат. Чеснок замедляет производство плохого холестерина и уменьшает его объем в сосудах.

● Растение желтокорень канадский — малоизвестный природный статин, который эффективно решает множество проблем сердечно-сосудистой системы, а также помогает печени активнее перерабатать холестерин и снижает его избыточный уровень в крови. Растет эта трава в Америке, Канаде и Украине, а значит, купить ее можно и в российских аптеках.

Будь начеку!

Осенью чаще травмируют глаза

Одна из причин — осенние туманы.

В офтальмологические отделения стали чаще привозить людей с серьезными травмами глаз. Причин несколько. Во-первых, из-за дождей и туманов люди чаще попадают в ДТП. Во-вторых, дачники, стремятся до первых холодов успеть подготовить деревья и кустарники к зимовке, подолгу работают в садах. А устав, становятся невнимательными и налетают на ветки.

Люди ограничиваются промыванием или компрессом и продолжают работу. Но небольшая щепка может вызвать воспаление, нагноение. Так и глаза можно лишиться. Медики советуют быть внимательнее, работать в защитных очках или масках и не возлагать больших надежд на самолечение.

И «увянут» мужские соки...

СРЕДСТВА ПРЕДОХРАНЕНИЯ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ ПРОШЛИ ДЛИННЫЙ ПУТЬ К УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ.

Прерванный половой акт

О нем говорится даже в Библии — в 38-й главе Книги Бытия, где рассказывается история о женщине Фамари. Когда умер ее муж, свекор приказал следующему сыну взять ее в жены. Сын, которого звали Онан, не хотел этого, но вынужден был послушаться отца. И, входя к Фамари, он, как пишет Библия, «изливал свое семя на землю». Обычно этот текст приводят как факт мастурбации. Однако, судя по всему, Онан просто не хотел детей от жены брата. А это не что иное, как прерванный половой акт.

Мужчины натирали пенис

В Древней Греции для предохранения от беременности мужчины натирали пенис ягодами туи, а женщины пили настойку сернокислой меди. А арабские целители рекомендовали мужчинам натирать пенис луковым соком, смолой, пихтовым маслом и соком граната. Считалось, что тогда мужские соки «увянут» еще внутри.

Первые тампоны

В Древнем Египте для того, чтобы не допустить сперму к матке, придумали особые тампоны. Их производили из смол, смеси меда и соды, которой пропитывали туго скрученные волокна папируса. Использовать такие тампоны могли только представительницы знатного рода, так как они были недешевы и изготавливали их жрецы. В Древнем Египте появились и первые презервативы. Их делали из овечьих кишок, пропитанных опять-таки смолами.

Первая спираль

Немецкие инженеры-медики создали из нитей тутового шелкопряда и серебряных колец первую в мире внутриматочную спираль. Это произошло в 1926 году.

Противозачаточные губки

В Древней Греции женщины смазывали влагалище кедровым маслом. Использовались и специальные тампоны из хлопка, навоза слона, а также обкладки из пауков.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Вредные усилители вкуса

Обезжиренные продукты здоровья не прибавят

Всемирная организация здравоохранения призывает убрать из своего питания соль, сахар, жиры и хлеб. Наше переедание связано с усилителями вкуса, которые и заставляют есть много приводящей к ожирению еды. И речь вовсе не о эмульгаторах и «Е».

СОЛЬ

Она содержится практически везде, и употребляем мы ее в очень больших количествах. Соль — главнейший усилитель вкуса с самых древних времен. И консервант. Именно поэтому производители продуктов очень любят соль и кормят нас ею в неограниченных количествах.

Ишемическая болезнь сердца, инфаркты, проблемы с сосудами, онкология желудка — все это от неумеренного солеедения. Но при этом без соли нельзя. Она необходима нашему организму. Как же быть? Ответ лежит на поверхности. Россияне съедают в день от 16 до 40 г соли. При этом то, что мы солим и присаливаем дома, — это всего 2 грамма. Откуда берутся остальные? С покупными продуктами, особенно с колбасами, сырами, соевыми соусами, хлебом. В итоге мы съедаем соли в 4 раза больше нормы. Именно соль в первую очередь исключают врачи при сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе. Поэтому хотя бы на 3 месяца исключите из рациона соль, кроме той, которая сама по себе есть в мясе, рыбе, овощах. В этом случае вы гарантированно за 3 месяца отвыкнете от соли, точнее, от соленого вкуса. И будете чувствовать соль там, где раньше вы ее не ощущали.

САХАР

Сахар способствует перееданию. Его злоупотребление ведет к сахарному диабету II типа. Мы не замечаем, что сахар, как и соль, есть тоже практически везде. Исключите на 3 месяца только сахар, а вот фрукты и овощи, в которых содержится сахар, есть разрешается. Единственная рекомендация — старайтесь есть овощи и фрукты, в которых меньше крахмала.

ЖИРЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

ВОЗ вообще не считает их обязательными для организма, а обязательными — растительные жиры, и не более 30 г в сутки. Кстати, колбаса, даже самая диетическая, — практически наполовину состоит из жира. Съели вы за день 300 г мясных продуктов — 60 г жира употребили! Плюс сыр, масло на бутерброд, масло, на котором готовим и которым заправляем салаты. Итого — 150 г вредных насыщенных жиров в день!

Жиры — это опасно. Они способны накапливаться в организме и приводить не только к ожирению, но и к проблемам с сердцем и сосудами. Насыщенные жиры — признанные канцерогены, ведущие к онкологии. Но без жиров тоже нельзя.

На 3 месяца исключите животные жиры, кроме рыбы. Оливковое масло в салат — можно. Курицу, индейку, другие нежирные сорта мяса — пожалуйста. И яйца — без желтков. Только откажитесь еще и от обезжиренных якобы продуктов. Они совершенно бесполезны и стройности не способствуют.

ХЛЕБ

Четвертый вкус, с которым вам придется на 3 месяца расстаться, — вкус покупного хлеба и мучных изделий. Они — источник неполезных быстрых углеводов и огромный запасник соли, жиров и сахара, которые мы исключили еще раньше. При этом углеводы организму нужны. Это источник энергии — и физической, и умственной. Ищите их в овощах, фруктах, злаках, семенах, хлебе из муки грубого помола, вареном картофеле, бобовых, сое, макаронах — это все можно и нужно есть.

От какого количества килограммов можно избавиться, питаясь таким образом? За три месяца — от 12-15 кг, при условии, если будете выпивать не менее 2 л воды в день. Вода нужна для обменных процессов, для убыстрения процесса похудения и очищения организма. Огромный плюс и в том, что есть гарантия: вес не вернется. За 3 месяца вы научитесь совершенно по-другому жить и питаться.

НА 3 МЕСЯЦА ИСКЛЮЧИТЕ ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ, КРОМЕ РЫБЫ. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО В САЛАТ — МОЖНО. КУРИЦУ, ИНДЕЙКУ, ДРУГИЕ НЕЖИРНЫЕ СОРТА МЯСА — ПОЖАЛУЙСТА. И ЯЙЦА — БЕЗ ЖЕЛТКОВ.

Поможем всем миром

Шерстяные подарки

Жительница Магадана Руфина Ивановна Коробейникова связала для пострадавших от паводка в Хабаровске 300 пар теплых носков.

За несколько лет пенсионерка связала более 2 тысяч шерстяных изделий, которые она пожертвовала воспитанникам детского дома и в дом инвалидов. Так как связанные вещи обычно передавались на Рождество, в местных приютах сложилась теплая традиция «шерстяных подарков». Руфина Ивановна уже вязала новые носочки к предстоящему празднику, когда в Хабаровске начался паводок. Услышав о трагедии, пенсионерка решила, что сейчас ее шерстяные подарки нужнее пострадавшим, ведь многие люди остались не только без жилья, но и без одежды.

Сам себе доктор

Мокрое дело

ОСЕННЯЯ СЫРОСТЬ ЗАСТАВЛЯЕТ ЗАПАСАТЬСЯ НОСОВЫМИ ПЛАТКАМИ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА?

*** Сок петрушки.** Измельчите в блендере пучок зелени, отожмите сок. Закапывайте его по 1-3 капли в каждый носовой проход.

*** Луковые ингаляции.** Нарежьте пару луковиц, положите в миску и наклонитесь над ней. Накиньте на голову полотенце и дышите парами лука, пока возможно. Глаза закройте. Из носа будет сильно течь, а потом наступит облегчение. Закапывать сок нельзя, будет ожог слизистой.

*** Горчично-солевая ванночка.** В тазик налейте горячей воды (40-45°С), добавьте стакан поваренной соли и 2/3 стакана горчицы, перемешайте. Опустите ноги в воду на 15-20 минут, подливая горячую воду. Процедура противопоказана людям с болезнями сердца и сосудов.

*** Свекольный сок.** Свеклу натрите на терке, отожмите сок и закапывайте по 2 капли в каждую ноздрю. К соку можно добавить теплое растительное масло.

*** Ментоловое масло.** Продается в аптеке, очень хорошо помогает на начальной стадии ринита. Дважды в день капайте в каждую ноздрю по 3-5 капель. Можно нанести немного на зону между бровями, виски и за ушами.

Умные мысли

■ ТЩЕСЛАВИЕ ЧЕЛОВЕКА БЫВАЕТ ИСТОЧНИКОМ ВЕЛИЧАЙШИХ БЕДСТВИЙ.

Жан-Жак Руссо

■ ЖЕНСКАЯ ДОГАДКА ОБЛАДАЕТ БОЛЬШЕЙ ТОЧНОСТЬЮ, ЧЕМ МУЖСКАЯ УВЕРЕННОСТЬ.

Редьярд Киплинг

■ ПО ВЫБРАННОЙ МУЖЧИНОЙ НЕВЕСТЕ ЛЕГКО СУДИТЬ, КАКОВ ОН И ЗНАЕТ ЛИ ОН СЕБЕ ЦЕНУ.

Иоганн Гете

ОДНА ПЕЧЕНЬ НА ДВОИХ

Первую родственную пересадку доли печени выполнили в Новосибирске. Медикам не пришлось долго искать подходящий орган: идеальным донором для своей юной дочери стала ее мать. Операция длилась 14 часов и завершилась успешно. Обе пациентки выписаны из стационара в удовлетворительном состоянии.

ОТ АСПИРИНА МОЖНО ОСЛЕПНУТЬ

Употребление аспирина в течение 10-15 лет может привести к макулярной дегенерации — заболеванию, при котором гибнут нервные клетки сетчатки. Это самая частая причина слепоты среди пожилых людей. Каждый пятый человек постоянно принимает аспирин для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Сенсация!

Для тех, кому за...

Жизнь прожил, а мудрости не нажил

СТАРОСТЬ ПРИНЯТО АССОЦИИРОВАТЬ С МУДРОСТЬЮ, МЯГКОСТЬЮ, ДОБРОТОЙ. НО В ЖИЗНИ МЫ РЕДКО ВИДИМ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С ДОБРЫМИ ЛИЦАМИ. ПОЧЕМУ?

Что прячется за злобой?

Часто пожилые люди становятся злыми, когда чего-то боятся. Это обычная защитная реакция. Злоба — признак уязвимости, а старики очень уязвимы. Злоба — еще и простой способ привлечь к себе внимание. Для человека любого возраста важно, чтобы его видели, замечали, принимали во внимание. Больнее всего, когда тебя игнорируют.

Большинство пожилых людей прожили тяжелую жизнь, связанную с постоянными переживаниями, бедами, кризисами. Это также наложило отпечаток на их характеры и психику.

Важно уметь радоваться!

Чтобы быть счастливым, надо просто стараться во всем находить что-то хорошее. И еще научиться жить здесь и сейчас. Не тревожиться о том, что будет, потому что это все равно неизвестно. Если сегодня, в эту минуту, вам хорошо и комфортно, то и отлично. А если что-то не устраивает, нужно подумать, что можно сделать, чтобы стало лучше. Чтобы видеть мир в другом цвете, нужно больше двигаться. Пускай это будут посильные и приятные нагрузки: прогулки в парке с собакой или во дворе с внуками... Взяв на себя часть домашних дел, пожилой человек будет ощущать свою востребованность в семье. И еще один совет: старайтесь окружать себя жизнерадостными людьми и сократить до минимума общение с теми, кто вгоняет в тоску, уныние, апатию, кто крадет энергию и ничего не отдает взамен.

Научитесь выслушивать стариков

Основная проблема пожилых — чувство одиночества. Иногда даже у стариков, окруженных родней, возникает чувство своей ненужности. Вся жизнь человека состоит из получения пинков и поглаживаний. Так вот, пожилые люди очень нуждаются в эмоциональных «поглаживаниях», внимании, заботе и участии. Иногда надо просто выслушать пожилого человека — и ему станет легче. Для стариков важнее не сами слова, а интонация, с которой они произнесены. Нужно обсуждать с ними какие-то события, спрашивать совета, интересоваться его мнением. Не стоит говорить: «Отстань! Это не твое дело! У меня своя жизнь!»

Прикинь на себя

Важно добиться гармонии в отношениях

Часто пожилой человек начинает манипулировать своими близкими и из страха остаться в одиночестве становится домашним тираном. На этот случай самое правильное — четко определить взаимные права и обязанности, вплоть до мелочей. «Переговоры» должны вестись в максимально благожелательном, спокойном и приветливом тоне.

Чаще говорите о том, как вам дорог ваш родственник, но при этом твердо отстаивайте свои интересы. Гармонии в отношениях можно добиться, только если обе стороны будут идти навстречу друг другу.

За 3 недели холестерин снизился с 8 до 5 единиц. Но я не остановилась на достигнутом

Я давно на пенсии. В прошлом году обнаружили повышенный уровень холестерина в крови. Еще на фоне гипертонии мучает ужасный шум в ушах. Стараюсь не пить лекарства, лечусь народными средствами. В этот раз мне помог обычный зеленый крыжовник. В течение 3 недель ежедневно 3 раза в день съедала по 10 ягод крыжовника вместе с сухими хвостиками. И 3 раза в день пила чай из листьев крыжовника, а также настой мелиссы: он избавляет от шума в ушах и улучшает работу мозга. Каждое утро съедаю горсть нежареных семечек, после чего проглатываю 1 ст. ложку свежего льняного масла. За 3 недели холестерин снизился с 8 до 5 единиц. Но я не остановилась на достигнутом. На втором этапе лечения пила смесь соков, которая хорошо помогает сердцу, ведь повышенный холестерин — это риск появления ишемии сердца. Выжимала сок из свеклы, 2/3 стакана на 3 часа ставила в холодильник. За это время отжимала 1/2 стакана сока граната и по 2/3 стакана соков лимона, моркови и яблока (желательно из антоновки). Все соки смешивала, добавляла 100 г цветочного меда и принимала по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Смесь соков хранила в холодильнике.

Еще у меня варикозное расширение вен, поэтому дважды в год (осенью и весной) чищу сосуды по такому рецепту: смешиваю 5 ст. ложек еловой хвои (желательно майской), 3 ст. ложки плодов шиповника и 2 горсти луковой шелухи. Все заливаю 1 л кипятка, кипячу 10 минут, процеживаю и принимаю по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Также очень полезны еловые и сосновые ванны: они прекрасно снимают усталость и укрепляют иммунитет. Также для чистки сосудов можно смешать сок редьки с медом (1:1) и принимать по 1-2 ст. ложки. Вначале суточная доза — 1/2 стакана смеси в течение недели лечебного курса, а затем 2 стакана — до конца. Курс лечения — 1 месяц 1-2 раза в год.

Т. Н. Батракова, пос. Майский, Алтайский край

КОГДА У МУЖЧИНЫ НИЧЕГО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ С ЧУЖОЙ ЖЕНЩИНОЙ, ЛУЧШЕЕ ОПРАВДАНИЕ — «ПОТОМУ ЧТО Я ЛЮБЛЮ СВОЮ ЖЕНУ».

Не пьём, а лечимся

● Если гипертоник употребляет кофе очень редко, то после чашки у него действительно на несколько минут может повыситься давление. Но если кофе пить регулярно, то он не сказывается негативно на гипертонии. Более того, развитие этой болезни на ранней стадии кофе замедляет.

● Еще одно важное открытие: кофеин очень полезен для печени. Как показали исследования, несколько чашек кофе в день у больных гепатитом задерживают развитие цирроза.

● Для мужчин полезны два бокала красного вина в день, а для женщин — один. Красное вино предотвращает многие болезни, в том числе сердечно-сосудистые, улучшает состояние сосудов, замедляет старение. Даже при болезни печени не противопоказан один бокал вина в день. Кстати, при подагре пиво и водку пить категорически нельзя, а вино полезно.

Стихи наших читателей

МОЮ ЛЮБОВЬ ТЫ НЕ СБЕРЁГ...

И ты один, и я одна.
Распорядилась так судьба:
Не сохранили мы любовь.
Судьба зачем-то свела вновь.
В моих глазах прочтешь укор,
Любви прошедшей приговор.
Бежит слезинка по щеке.
Напрасны были встречи те.
Смотрю, волнуясь, на тебя...
Была любовь, но не судьба.
Волнуюсь, и рука дрожит,
Как быстро времечко летит.
Зачем-то встретились с тобой,
Мой ненаглядный, дорогой,
Мою любовь ты не сберег,
В костре все сжег мой мотылек.
Ты был загадкой, стал чужой.
Мы люди разные с тобой.
И я ничья, и ты ничей,
Как под березою ручей.
И ты один, и я одна,
Обиду выпью я до дна.
Отмерено, видать, судьбой —
Мой бабий век прожить одной.

З. И. Дейнеко, Моздок, РСО-Алания

Уроки жизни

В будущем году я начну уже превращаться в пингвина...

ЕЛЕНА ИСИНБАЕВА, трехкратная чемпионка мира по прыжкам с шестом:

— Я просто хочу стать матерью и женой. Предложения руки и сердца еще не было, а я уже на всех углах трублю о будущей беременности, причем я еще даже не пыталась забеременеть! «Ради Бога, никому ничего не рассказывай», — просит меня мой жених. Так что я молчу...

Единственное: как-то не очень представляю себя беременной. А ведь в будущем году я начну уже превращаться в пингвина. Я плохо представляю, что такое семейная жизнь. Мне 31 год, а я еще ни разу не была замужем. Придется учиться быть женой, девушкой. Я говорю «девушкой», потому что слово «женщина» ненавижу!

Пригодится

■ **ПРИ СТЕНОКАРДИИ** 1 СТ. ЛОЖКУ СУХОЙ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ТРАВЫ ДОННИКА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 4 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 50 МЛ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ **ВОСПАЛИЛСЯ ГЕМОРРОЙ?** ИЗ ОЧИЩЕННОЙ КАРТОФЕЛИНЫ ВЫРЕЖЬТЕ СВЕЧИ И ВСТАВЛЯЙТЕ В АНУС. КАРТОФЕЛЬ СНИМЕТ БОЛЬ.

Узлы на щитовидке

Рецепты народной медицины

* Смешайте до однородной массы по 200 г грецкого ореха, меда и сырой гречневой крупы. Принимайте в течение месяца по 1 ст. ложке 3 раза в день. Курс лечения можно повторить через 3 месяца.

* Настойка лапчатки белой поможет избавиться от узлов на щитовидной железе и нормализует уровень гормонов щитовидной железы. 1 ст. ложку травы залейте в термосе 1-2 стаканами кипятка и принимайте 3-4 раза в день как чай.

* Теплый компресс из облепихового масла и йода на ночь — эффективное средство лечения при увеличении щитовидной железы. Смажьте щитовидку облепиховым маслом, затем йодом, сверху положите целлофан и укутайте теплым шарфом, желательно шерстяным. Утром все снимите. Лечение проводите 10 дней. Через 6 месяцев повторите курс лечения.

* При нарушении функции щитовидной железы нужно строго следить за питанием. Необходимо употреблять натуральные продукты, содержащие достаточное количество йода. Каши наиболее полезны.

* При небольших узлах на щитовидке можно использовать перегородки грецких орехов. Для этого приготовьте настойку: залейте 0,5 л водки 100 г перегородок грецких орехов и настаивайте 1 месяц в темном месте. Принимайте в течение 2 месяцев по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА ОТ ПРОСТУД И ГРИППА

Вот и наступило осеннее безвременье...Пронизывающий холодный ветер, низкая температура ночью и не выше + 3...+5 днем. Солнце если и светит, то уж совсем не по-летнему... А скоро зима, и тогда каждый будет стараться побыстрее зайти в метро, забежать в автобус, прыгнуть на подножку уходящей электрички. Как-то так получается, что осенью и зимой и природа против нас, и мы сами друг против друга: слишком большая вероятность «подцепить», «подхватить», «заразиться».

Да, действительно, осень-зима — самый опасный эпидемиологический период, когда воздушно-капельным путем передается множество инфекций. И что особенно страшно: больше всего страдают в этот период дети, так как у них еще нет стойкого иммунитета к болезням, и заболевание одного ребенка в группе детского сада или школьного класса может привести к массовой эпидемии. Дома, где родители не имеют возможности в осенне-зимний период постоянно проветривать помещение, часто происходит перекрестное заражение различными инфекциями, что также опасно и для детей, и для взрослых.

Можно задаться вопросом: разве мы этого не знаем или мы это никогда не испытывали на себе? Сходим в аптеку, купим лекарства, не впервой — вылечимся... Вон их сколько рекламируется по телевидению! И как рекламируется! Не захочешь, а купишь. Рекламодатели убедительны, картинки красивы, а больные моментально выздоравливают!

Да, если серьезно, то на сегодняшний день существует масса способов для лечения и профилактики острых респираторных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ, грипп и т.д.). Это и всевозможные таблетки, и лекарства, и прививки (вакцины) для профилактики. Но, к сожалению, мы наблюдаем множество случаев, когда у человека появляются серьезные последствия после приема лекарств или вакцин.

Как же помочь заболевшему, как помочь и не навредить? Конечно, можно воспользоваться народными средствами: прочитать рецепты травяных настоев, приготовить отвары и согревающие компрессы...

Но почему-то забыли мы о том, что одним из самых действенных способов считалось и считается ультрафиолетовое излучение. Ультрафиолет имеет широкий диапазон воздействия на различные микроорганизмы, вирусы, бактерии и т.д. и не приводит к ослаблению природного иммунитета у людей.

Способ обработки воздуха ультрафиолетом применяется в лечебных учреждениях уже давно. Раньше для этого использовался открытый ультрафиолет в облучателях, но его можно использовать только в отсутствии людей. На сегодняшний день широко используются закрытые установки (рециркуляторы), которые могут эксплуатироваться в присутствии людей.

Рециркуляторы используются и в операционных, где воздух должен быть практически стерильным, и в коридорах, где ждут очереди и больные, и здоровые люди. Хорошо зарекомендовали себя эти умные приборы и в детских учреждениях: детских садах, яслях и образовательных школах. Понятно решение администрации и родителей уберечь ребятишек от инфекции.

Вот уже более 20 лет предприятие «КРОНТ» выпускает облучатели-рециркуляторы «ДЕЗАР» для обеззараживания воздуха в присутствии людей для всех категорий помещений. В 2013 году предприятие «КРОНТ» было включено в Национальный реестр «Ведущие промышленные предприятия России» №7082 от 09.07.2013 г. (www.leading-industry.ru)

В 2013 году в серийное производство запущена новая линейка рециркуляторов «АЭРОДЕЗ» для применения в домашних условиях. **Рециркуляторы «АЭРОДЕЗ» внесены в государственный реестр медицинских изделий (зарегистрированы на территории РФ) и сертифицированы.** (www.roszdravnadzor.ru)

Рециркуляторы выпускаются 2 модификаций с производительностью 50 м³/час и 100 м³/час в настенном и передвижном вариантах.

Принцип действия рециркуляторов основан на принудительном прокачивании воздуха с помощью вентиляторов через камеру с ультрафиолетовыми лампами. Выход наружу ультрафиолета полностью исключен за счет конструктивных особенностей корпуса со светозащитными лабиринтными экранами. Рециркулятор работает практически бесшумно, так как вентиляторы установлены в специальную амортизирующую панель и корпус выполнен из пластика. По электробезопасности рециркулятор выполнен по II классу — не требует соединения изделия с защитным заземляющим проводом стационарной проводки, может быть подключен к любой бытовой розетке. По классу потребления электроэнергии рециркулятор относится к наиболее экономичному А++.

А еще рециркуляторы «АЭРОДЕЗ» фильтруют воздух и избавляют его от пыли, которая всегда является накопителем микроорганизмов и сложным комплексом аллергенов, угарного и углекислого газов, табачного дыма. Для этого используются съемные воздушные и угольные фильтры, замена которых проста и безопасна. В комплект поставки входит запасной набор фильтров.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Узнайте больше на сайте aerodez.ru или по электронной почте sales@ aerodez.ru

ЗАО «КРОНТ» М.о. г.Химки МО, ул.Спартаковская, д.9, пом.1 ОГРН 1025006172168
Рег. удостоверение АЭРОДЕЗ-50 № ФСР 2012/13743, АЭРОДЕЗ-100 № ФСР 2012/13742

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Думай, думай

Причиной рака могут стать вирусы

НО ЧТОБЫ ВИРУС СПРОВОЦИРОВАЛ ПЕРЕРОЖДЕНИЕ ЗДОРОВЫХ КЛЕТОК В ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ, ДОЛЖНО СОВПАСТЬ МНОЖЕСТВО ФАКТОРОВ. НАЛИЧИЕ САМОГО ВИРУСА В ОРГАНИЗМЕ РАК НЕ ВЫЗЫВАЕТ. ЕСЛИ СЛЕДИТЬ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, С ОНКОГЕННЫМИ ВИРУСАМИ МОЖНО ЖИТЬ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО.

ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА

Вирусы — это микроскопические частицы. Когда вирус поселяется в клетке, он желает одного: как можно быстрее размножаться. Безобидные папилломки, которые народные умельцы удаляют с помощью настойки чистотела, являются сигналом того, что вирус папилломы человека (ВПЧ) начал действовать. Как правило, он атакует половые органы у мужчин и у женщин.

Чем опасен? Выявлено около сотни видов папилломавирусов. Онкогенных среди них немного. В анализах особо опасные папилломавирусы фигурируют под номерами 6, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59 и 68. У женщин такие штаммы вирусы провоцируют развитие рака шейки матки. Кстати, у женщин, не зараженных вирусом папилломы, рака шейки матки не бывает. Однако это не значит, что все обладательницы этого вируса неминуемо получат злокачественную опухоль.

Как происходит заражение? Чаще всего вирус попадает в организм во время полового акта. От носителя папилломавируса можно легко заразиться с первого же раза. Как ни прискорбно, презервативы от этого вируса не спасают — он преодолевает резиновую преграду. Единственный шанс обезопасить себя — использовать препараты, которые наносятся на половые органы, образуя биопленку. А в идеале лучше на заниматься сексом с незнакомцами.

Девочкам, которые получили вирус папилломы человека в наследство от мамы, рекомендуют делать прививки в возрасте 8-10 лет.

Как узнать, что человек является носителем вируса папилломы? Человек может быть носителем ВПЧ и не знать об этом на протяжении всей жизни, потому что вирус способен существовать в организме в капсулированном виде. Но если иммунитет слабеет, происходит гормональный сбой или любой другой стресс для организма, у вируса есть все шансы выйти из капсулы и начать изменять здоровые клетки. Чтобы обнаружить его в «спящем» состоянии, надо сделать анализ крови ПЦР. Ну а если на коже или половых органах уже появились папилломы, тут все ясно — пора лечиться.

Можно ли избавиться от этой заразы? Вылечить вирус папилломы раз и навсегда невозможно. Раз получив его после неудачного секса, придется жить с ним всю жизнь. Кроме удаления папиллом, требуется принимать препараты для укрепления иммунитета.

ГИНЕКОЛОГИ НАСТАИВАЮТ НА ТОМ, ЧТОБЫ НОСИТЕЛИ ВИРУСА ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА ПРОВЕРЯЛИСЬ МИНИМУМ РАЗ В ГОД. — ТОГДА МОЖНО ЗАСЕЧЬ НАЧАЛО АКТИВНОСТИ ВИРУСА И НЕ ДАТЬ ЕМУ РАЗБУШЕВАТЬСЯ.

ВИРУС ГЕПАТИТА С

До недавнего времени гепатит С называли тихим убийцей, и имидж у него был пострашнее, чем у ВИЧ-инфекции. Однако время идет, и наука не стоит на месте. Сейчас острый и хронический гепатит С можно вылечить.

Но сам вирус победить невозможно. Носители вируса вынуждены соблюдать строгую диету, отказываться от алкоголя и никотина и жить под регулярным медицинским контролем.

У МУЖЧИН ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА ТОЖЕ ВЫЗЫВАЕТ РАК ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ. НЕДАВНО УЧЕНЫЕ ЗАПОДОЗРИЛИ, ЧТО С ПАПИЛЛОМАВИРУСОМ СВЯЗАН ТАКЖЕ И РАК ГОРТАНИ.

Регулярные анализы на гепатит С показаны практически всем людям. По статистике каждый третий больной хроническим гепатитом представления не имеет, как он заразился. Так что врачи рекомендуют не ждать, пока появятся первые симптомы, а сдавать анализы на гепатит добровольно.

Чем опасен гепатит С? Он вызывает острый или хронический гепатит. Острый начинается с «безжелтушного периода»: человек жалуется на вялость, тошноту, боль в горле, иногда повышается температура. Через некоторое время начинается «желтушный период»: желтеют склеры глаз, ладони, а потом и вся кожа. В 75% случаев острый гепатит полностью излечивается за 3-4 месяца, в остальных случаях «удовольствие» растягивается.

Хронический гепатит, как правило, протекает без желтушности. Главный его симптом — сонливость в дневные часы и ночная бессонница. Плюс утомляемость и тошнота. Но с этим еще можно справиться. Самое неприятное осложнение гепатита С: цирроз печени, который ведет к печеночной недостаточности, печеночной энцефалопатии и печеночно-клеточному раку.

Как заражаются гепатитом С? Есть два пути заражения вирусом гепатита С: гематогенный (то есть через кровь) и половой. Первый — самый распространенный. Сейчас нельзя подхватить гепатит при переливании крови, зато очень даже можно в тату-салонах: неправильно обработанные инструменты для нанесения татуировок и пирсинга (и даже маникюрные приспособления в салонах красоты) могут быть инфицированы. Лучший способ профилактики — доверять свое тело только профессионалам. Не стоит также заниматься сексом с малознакомыми людьми. Хотя при половом контакте гепатит С передается всего в 3-5% случаев.

Как распознать гепатит С? Вирус гепатита С может жить и размножаться бессимптомно. В этом случае его обнаруживают при первых симптомах цирроза печени, а это уже очень запущенная ситуация. Вирус может проявлять себя в виде острого или хронического гепатита. В таком случае засечь его гораздо легче. Чтобы не упустить момент заражения, при первых же сомнениях обратитесь к гастроэнтерологу и сдайте анализ крови на гепатит. Носителям же гепатита С надо сдавать биохимический анализ крови раз в полгода.

Как лечат больных гепатитом С? Острый и хронический гепатит лечится с помощью противовирусных препаратов. Главное — активизировать иммунитет и уменьшить концентрацию вируса.

ВИРУС ЭПШТЕЙНА-БАРР

Носителями вируса Эпштейна-Барр являются 90% населения планеты. И даже не знают об этом! Дело в том, что этот вирус передается со слюной и в большинстве случаев протекает бессимптомно. Однако у некоторых людей вирус вызывает мононуклеоз — заболевание, по ощущениям похожее на ангину, только с расширением селезенки, увеличением лимфоузлов и изменением химического состава крови. Болезнь может закончиться полным выздоровлением (что бывает редко), бессимптомным вирусоносительством или перерасти в хроническое заболевание. В последнем случае без должного лечения вирус со временем может привести к раку носоглотки и опухолям лимфатической системы. Предотвратить буйное размножение вируса поможет, как всегда, хороший иммунитет.

А. Н. Малышев, инфекционист, врач высшей категории

На каждый день

МОРЩИНКИ НА КОЖЕ — РУБЦЫ НА СЕРДЦЕ

Обнаружена взаимосвязь между появлением складки на мочке уха и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Замечено, что пациенты с ишемической болезнью сердца часто имеют такую складку. Впрочем, другие врачи не видят в этой взаимосвязи ничего необычного, считая, что и морщинки на коже, и рубцы на сердце — все это признаки возраста. А вот стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. — действительно серьезный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инфаркта и инсульта. Поэтому, если цифры на тонометре зашкаливают, бегом к врачу!

ПОГАСИЛИ ИЗЖОГУ СОДОЙ?

Никогда так не делайте! После применения этого народного средства желудок может разболеться.

Вступая в реакцию с вырабатываемой здесь соляной кислотой, сода превращается в кислоту угольную, которая разлагается на воду и углекислый газ. Желудочное содержимое буквально вскипает — пузырящийся CO_2 растягивает и раздражает стенки этого чувствительного органа, и тот принимается усиленно вырабатывать новые порции соляной кислоты. В результате желудок раздувается и начинает болеть, а кислотность повышается еще больше!

Используйте современные антацидные средства — их в аптеке немало. Попробуйте нормализовать кислотность теплой минеральной водой без газа (ессентуки №4, боржоми, «Славяновская», «Смирновская», «Джермук»).

О герпесе

* Известно 8 типов вируса герпеса. Самые распространенные — 3. Первый тип вызывает простуду на губах, второй — высыпания на гениталиях, а третий — ветрянку и опоясывающий лишай.

* Ученые установили связь между генитальным герпесом и раком шейки матки. У половины женщин с раком шейки матки обнаруживается герпес второго типа.

* Как и папилломавирус, вирус герпеса можно держать под контролем, если у вас крепкий иммунитет. Пока человек силен и здоров, вирус не может навредить.

* Если герпес не проходит более 10 дней, несмотря на применение специальных мазей, — нужно обратиться к врачу. Возможно то, что вы принимаете за герпес, — симптом другого, более опасного заболевания.

■ СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ РЕШИЛО БЫ ПРОБЛЕМУ С ЛИШНИМ ВЕСОМ, ЕСЛИ БЫ У КОМПЬЮТЕРА БЫЛИ ПЕДАЛИ!

■ ТОЛЬКО РУССКАЯ ЖЕНЩИНА СПОСОБНА МУЖА ПОНЯТЬ, ПРОСТИТЬ И ТУТ ЖЕ ПОБИТЬ.

Ваше сердце устало?

О сердечных недугах наш организм предупреждает заранее. Прислушайтесь к нему и вовремя обратитесь к врачу.

* Если под глазами появились мешки (выраженный отек нижних век) — это признак нарушения работы сердца.

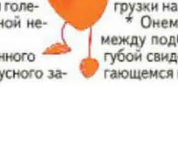
* Синюшный оттенок нижней поверхности языка говорит о сердечно-сосудистой недостаточности.

* У пожилых людей за сутки-двое до развития сердечного приступа может появиться легкая левосторонняя хромота.

* Появляющаяся к вечеру отечность на лодыжках и голенях — признак сердечной недостаточности.

* Если после перенесенного инфекционного или вирусного заболевания (грипп, ОРВИ и т. д.) кожа на крыльях носа приобретает сине-красный оттенок, произошло осложнение на сердце.

* Бледные губы или бледная кайма губ явно свидетельствует о сердечно-судистой недостаточности.



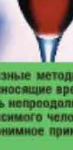
* Отвисание наружного края века, которое чаще наблюдается у тучных людей, — признак повышенной нагрузки на сердце.

* Онемение участка кожи между подбородком и нижней губой свидетельствует о надвигающемся инфаркте миокарда.

АЛКОГОЛИЗМ ПОБЕДИМ!

Обратитесь к нам, и вы вернетесь к спокойной, счастливой жизни!

Всем, кто, как и я, живет с этой бедой! Всем, у кого в обличьи когда-то любимого и дорогого человека проживает чужое существо, страшное и непонятное! Вспомните, ОН таким не был - он таким стал! Если сейчас и Вы отвернетесь от когда-то родного человека, НИКОГДА ему не подняться!!! Да - тяжело, да - страшно, да - хочется бежать, потому что устали! ОГЛЯНИТЕСЬ! У него никого больше нет кроме вас! ЗНАЙТЕ, ВЫ - последняя ниточка, связующая его с внешним миром! Ему еще можно помочь! Не отчаивайтесь, вы многое перепробовали, но, может быть, ВЫ НЕ ТАМ ИСКАЛИ?



Алкоголика невозможно насильно вылечить. Есть разные методы, но это всего лишь чей-то бизнес на ваших проблемах, приносящие временный результат. Препарат «Барьер» поможет блокировать непреодолимую тягу к алкоголю и восстановить нервную систему зависимого человека. Отличные и долговременные результаты дает его анонимное применение! «Барьер» помог уже многим, поможет и ВАМ!

тел. 8-800-100-58-99

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

От давления ел арбузы и чёрный хлеб

Одно время у меня было очень высокое давление. Врачи не могли найти причину, таблетки не помогали. Друг мне посоветовал в течение недели есть арбузы и черный хлеб — и больше ничего. Потом сделать перерыв на неделю и еще неделю есть арбузы с черным хлебом. С тех пор давление у меня, как у Якубовича в рекламе.

Александр Алексеевич, Элиста, Калмыкия

На улице люди с удивлением смотрели на меня, думали, что пьяный

Несколько лет назад я попал в аварию. В больницу меня доставили в плохом состоянии. На правой ноге и руке были рваные раны, а также открытая черепно-мозговая травма. Мое состояние резко ухудшилось, 4 дня был в коме, а когда пришел в себя, многое не помнил. Все раны зашили, и начался процесс восстановления. В больнице пролежал целый месяц. Врач говорил: «Возраст Христа (мне было 33 года), значит, выживет».

После выписки из больницы я заново учился ходить. На улице люди с удивлением смотрели на меня, думали, что пьяный. Ежедневно в течение месяца тесть водил меня в поликлинику на процедуры: уколы, капельницы. Потихоньку я возвращался к нормальной жизни. Но после аварии очень стала болеть голова. На смену погоды — дождь или ветер — боли усиливались. От них я спасался так.

* Небольшое полотенце смачивал в 9%-ном уксусе, разведенном небольшим количеством воды, и прикладывал на 10 минут на лоб — это мне помогало.

* Чтобы восстановить силы и укрепить иммунитет, который очень ослаб после болезни, готовил такое лекарство. Брал 2 лимона, по 300 г кураги, изюма и очищенных грецких орехов, все пропускал через мясорубку, добавлял 300 г меда и ел по 1 чайн. ложке 2 раза в день в течение 14 дней.

* При спазмах сердечной мышцы готовил другое лекарство. Измельчал в кашицу головку чеснока, помещал в банку и заливал 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла. Ставил на сутки в холодильник, а затем принимал по 1 чайн. ложке 3 раза в день, добавляя 1 чайн. ложку лимонного сока. Принимал в течение месяца, потом делал перерыв на 1 месяц и продолжал лечение.

После аварии прошло 10 лет, память восстановилась. Я работаю, но головные боли иногда дают себя знать. Стал меньше пить кофе, а для укрепления памяти разгадываю кроссворды. 6 лет назад покрестился. Верю в Бога, ношу крестик и благодарю Господа!

Ю. М. Попелич, ст. Северская, Краснодарский край

Сам себе доктор

● **При болях в шее** в равных количествах смешайте траву зверобоя, корень одуванчика и корень лопуха. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом воды, прокипятите. Сделайте теплый компресс на шею, через 15 минут снимите и укутайте шарфом.

● **При аллергии** 1 ст. ложку измельченных корней сельдерея залейте 1,5 л кипятка, настаивайте, укутав, 4 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды 2 недели.

● **От болей в суставах** обдайте кипятком сушеные листья липы и горячими приложите к больным суставам, накройте пергаментом или пленкой, укутайте пуховым платком и оставьте до утра. Также можно сделать примочки и компрессы на суставы из многослойной марли, смоченной настоем липового цвета. Боль уйдет надолго.

Вместо теста

Измеряем нижнее давление

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЦИФР, НАПРИМЕР 120/80.

Норма — это от 60 до 90 мм рт. ст. Верхнее, систолическое, обозначает уровень давления крови в момент сокращения сердца. Нижняя цифра обозначает диастолическое давление. В норме нижнее давление должно быть от 60 до 90 мм рт. ст.

Если давление выше 90 мм рт. ст. Причиной повышения нижнего давления может быть сужение почечной артерии. Почки — один из самых важных органов, отвечающих за регуляцию артериального давления. При сужении почечной артерии снижается объем крови, поступающей в почки. Это приводит к тому, что почки начинают выделять вещества, которые задерживают натрий и сужают сосуды.

Если давление ниже 60 мм рт. ст. Причиной снижения нижнего давления может быть обезвоживание организма. Обезвоживание организма может возникнуть в жару. Кроме того, дефицит воды в организме может возникнуть у человека, который принимает мочегонные препараты. Если диастолическое давление ниже 60 мм рт. ст. или выше 90 мм рт. ст., необходимо обратиться к врачу, обследоваться и начать лечение.

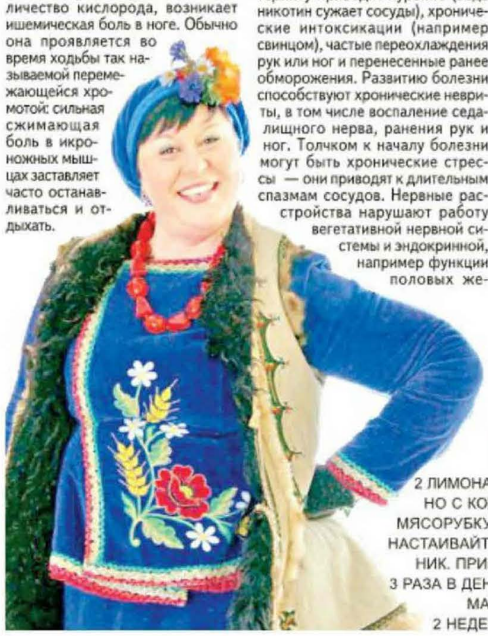
Есть такая болезнь — Облитерирующий эндартериит

Ноги то горят, то начинают мёрзнуть

ПРИ ОБЛИТЕРИРУЮЩЕМ ЭНДАРТЕРИИТЕ МУЧАЮТ ОТЕКИ И РАСПИРАЮЩАЯ БОЛЬ В ОБЛАСТИ СТОП И КОЛЕН. КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ?

— Что это за болезнь?

— Облитерирующий эндартериит — это хроническое заболевание, которое поражает мелкие артерии стоп и голеней. Врачи нередко путают его с облитерирующим атеросклерозом периферических артерий, который развивается у пожилых людей из-за нарушения жирового обмена. Но при облитерирующем эндартериите стенки сосудов не закупориваются, а воспаляются, из-за чего они утолщаются и сужаются, препятствуя кровоснабжению. Следовательно, в мышцы и другие ткани поступает недостаточное количество кислорода, возникает ишемическая боль в ноге. Обычно она проявляется во время ходьбы так называемой перемежающейся хромотой: сильная сжимающая боль в икроножных мышцах заставляет часто останавливаться и отдыхать.



— Отчего возникает недуг?

— К облитерирующему эндартериту приводят курение (ведь никотин сужает сосуды), хронические интоксикации (например свинцом), частые переохлаждения рук или ног и перенесенные ранее обморожения. Развитию болезни способствуют хронические невриты, в том числе воспаление седалищного нерва, ранения рук и ног. Толчком к началу болезни могут быть хронические стрессы — они приводят к длительным спазмам сосудов. Нервные расстройства нарушают работу вегетативной нервной системы и эндокринной, например функции половых желез и надпочечников. У больных облитерирующим эндартериитом часто слабый иммунитет.

— Как проявляется облитерирующий эндартериит?

— Первыми признаками болезни являются сильные боли в икре и стопе во время ходьбы, быстрая утомляемость, повышенная чувствительность к холоду. Ноги быстро зябнут, мышцы немеют, появляются судороги. В дальнейшем кожа становится холодной на ощупь, бледной, иногда синеватой или покрасневшей с синюшным оттенком. Ослабевает, а затем и исчезает пульс в артериях стоп. Боли усиливаются, становятся постоянными и мучительными, они лишают больного сна и приводят к неврозу.

В тяжелых случаях появляются признаки разложения тканей: ломкость ногтей, отеки, шелушение или блеск кожи, развивается некроз тканей с образованием язв или гангрены. Вот почему так важно своевременно лечить эндартериит.

— Какие рекомендации дают врачи?

— Надо бережно относиться к коже ног, носить свободную и сухую обувь, надевать теплые носки даже летом, ежедневно мыть ноги на ночь теплой водой с мылом, а при потливости стоп протирать их спиртом. Избегать любого повреждения стоп.

* При эндартериите принимают витамины, поливитамины, гормональные препараты (диэтилстильбэстрол, тестостерона пропионат, метилтестостерон, гидрокортизон, преднизолон), сосудорасширяющие средства (депопадутин, «Тифен», «Пахикарпин», никотиновая кислота, «Но-шпа» и др.).

* Для нормализации свертывания крови используют антикоагулянты — препараты, разжижающие кровь.

* Снять боли помогают анальгетики, внутриартериальные новокаиновые и эпидуральные блокады.

* Назначают физиотерапевтические и бальнеологические процедуры (грязелечение, лечение минеральными водами), УВЧ, токи Бернара, электрофорез, родоновые и сероводородные ванны.

* Если консервативная терапия не помогает, на II-III стадиях заболевания рекомендуется операция. Идеального хирургического метода лечения эндартериита не существует, однако любая операция значительно улучшит кровоснабжение тканей.

С. И. Пащенко, невролог, врач высшей категории

2 ЛИМОНА, 2 АПЕЛЬСИНА БЕЗ СЕМЕЧЕК, НО С КОЖУРОЙ ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ, ДОБАВЬТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ МЕДА, НАСТАИВАЙТЕ СУТКИ, УБЕРИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ. ПРИНИМАЙТЕ МЕСЯЦ, ПЕРЕРЫВ 2 НЕДЕЛИ И ЕЩЕ МЕСЯЦ ПРИЕМА.

НИЧТО ТАК НЕ БОДРИТ С УТРА, КАК НЕЗАМЕЧЕННЫЙ ДВЕРНОЙ КОСЯК.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Мениску угрожает разрыв...

Не только спортсмены с их запредельными нагрузками на коленные суставы, но и работающие, например, на дачном участке или любители поиграть на пляже в волейбол, а то и просто неудачно присевшие на корточки люди могут повредить коленные суставы.

ПОВРЕДИЛИ МЕНИСК: КАК БЫТЬ?

При разрыве мениска вы почувствуете:

* ощущение щелчка, как будто в коленном суставе что-то треснуло;
* острую боль, которая не дает возможности нормально согнуть и разогнуть ногу;
* сустав опухает из-за скопления в его полости крови.

Позаботьтесь о больном суставе:

* обеспечьте поврежденному суставу покой;
* вотрите в пораженное место противовоспалительную и болеутоляющую мазь или гель («Випросал», «Диклофенак», «Фастумгель»);
* туго перебинтуйте сустав.
* положите на пораженное колено холод — пузырь или грелку со льдом;
* примите анальгетики с противовоспалительным компонентом: ибупрофен, диклофенак, напроксен или хотя бы анальгин, цитрамон либо аспирин;
* при выраженном поражении сустава на него надо наложить гипсовую лангету на 10 дней. Если такой возможности нет, обездвижьте пораженный сустав эластичным бинтом;
* в течение дня старайтесь как можно дольше держать ногу с травмированным суставом выше уровня сердца;

Ведете активный образ жизни? Тренируйте свои коленные суставы, чтобы они могли справляться с любыми нагрузками.

* избегайте тех положений ноги, которые вызывают усиление боли в пораженном суставе.

КАК ЛЕЧИТЬ

Если диагноз разрыв мениска подтвердился, больному назначается лечение, основанное на болеутоляющих и противовоспалительных препаратах, а также физиотерапия. В дальнейшем применяется специальная лечебная физкультура.

Чтобы воспалительный процесс в пораженном суставе не усиливался, раздва в неделю накладывайте на него лист свежего лопуха, прибинтовав его на 3-4 часа. Зимой и в межсезонье желательно использовать засушенные листья. Размочите заранее приготовленный лопух в теплой воде и прибинтуйте лист к больному суставу на ночь. Делайте так раз в неделю.

При поврежденном мениске после операции можно использовать рецепты народной медицины.

* Смешайте в равных пропорциях мед и медицинский спирт и подогрейте. Наложите на сустав, закрепите повязкой и укутайте теплым шарфом. Через 2 часа компресс снимите. Процедуру повторяйте каждый день в течение месяца.
* Натрите 2 луковицы, добавьте 1 чайн. ложку сахара и перемешайте. Смесь выложите на тонкую ткань, положите ее на коленную чашечку, закрепите полиэтиленом и оставьте на ночь. Процедуру повторяйте ежедневно в течение месяца.

ОТ РАЗРЫВОВ И НАДРЫВОВ

Укрепить мениски неплохо помогает выполнение специального упражнения, которое можно делать дома, в том числе и пожилым людям. Лежа на спине в течение 3-5 минут вращайте ногами, как бы имитируя езду на велосипеде, после чего сядьте и хорошо помассируйте коленные суставы. Любой человек, особенно тот, кто ведет активный образ жизни, должен тренировать свои коленные суставы, чтобы они могли справляться с любыми нагрузками. И для этого кроме специальных разминочных упражнений для суставов, которые надо включать в занятия утренней гимнастикой, полезны равномерный бег трусцой по ровной местности, плавание. А когда суставы будут подготовлены к нагрузкам, полезны велосипедные прогулки.

■ ДАЖЕ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ КОЕ-КТО УХИТРЯЕТСЯ ЗАРАБОТАТЬ СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗРЫВ МЕНИСКА.

■ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ ХРЯЩЕВАЯ ПРОКЛАДКА МЕЖДУ КОСТЯМИ НЕ ВЫДЕРЖИВАЕТ И РВЕТСЯ.

■ ИЗ-ЗА ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ОТ ТАКОЙ НЕПРИЯТНОСТИ НЕ ЗАСТРАХОВАНЫ ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ.

После простуды воспалились околоушные слюнные железы

Когда мне было лет 20, у меня после сильнейшей простуды воспалились околоушные слюнные железы, да так сильно, что стало больно открывать рот, жевать. Назначили лечение: ультразвук, препараты йода, но ничего не помогало, опухоль увеличивалась. А помог мне вот какой рецепт. Смешала 0,5 кг измельченных корней малины (собрала до распускания почек), 1 кг молодых побегов ели или сосны, 1 кг сахара, 0,5 кг меда. Горсточку сосновых побегов залила 0,5 л кипятка и настаивала 4 часа. Потом процедила и вылила в общую смесь. Поставила все на 8 часов на водяную баню, после чего оставила на 2 суток в прохладном месте. Затем процедила, добавила 70%-ный спирт (можно самогон или водку) в пропорции 1:10. Отжимки также залила водкой так, чтобы она покрыла их, и поставила на 30 дней в темное место. Затем процедила и смешала с первой смесью. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 10 дней, затем 10 дней делала перерыв, и так два раза.

О. В. Васякина, Екатеринбург

Барбарис и шиповник избавят от камней в желчном пузыре

У меня обнаружили камни в желчном пузыре, но я смогла от них избавиться. Лечилась так. В течение 10 дней делала клизмы с немного подсоленной водой, по утрам ела только кашу, сваренную на воде, а в течение дня пила по 1 стакану 3 раза в день отвар из корней шиповника и барбариса (по 1 ст. ложке корней на 1 л воды, кипятила 10 минут, сразу же процеживала, корни можно использовать для нового отвара еще раз). Через 10 дней в течение 2 недель можно есть обычную пищу, но не жирную. Потом 10 дней снова пить отвар из шиповника и барбариса. И так пока камни не растворятся.

И. Н. Смирнова, Краснодарский край

Прикинь на себя

Стоматит: как лечить слизистую рта

Стоматит может начаться из-за травмирования ротовой полости зубами, после химического, термического или лучевого воздействия, инфекций.

* Надо посетить не только стоматолога, но и терапевта. И начинать полоскать рот одним из антисептических растворов (или почередно) — борной кислотой, перекисью водорода, фурацилином или марганцово-кислым калием.
* Принимать внутрь какие-нибудь лекарственные средства без назначения врача недопустимо. Только если установлена связь между стоматитом и заболеванием внутренних органов, можно начать лечение медицинскими препаратами.
* Лекарственные растения ускоряют заживление слизистой. Заварите 1 ст. ложку цветов аптечной ромашки 200 мл кипятка, настаивайте в теплом месте час, профильтруйте и добавьте 4 г борной кислоты. Применяйте как противовоспалительное средство для полоскания полости рта.
* Противовоспалительными, бактерицидными и регенерирующими свойствами обладает отвар цветов календулы. Залейте 1 ст. ложку цветов 200 мл кипятка и, поставив на водяную баню, кипятите 15 минут. Процедите после остывания и полощите ротовую полость 5-7 раз в день после еды и обязательно на ночь.
* Эффективным средством является спиртовая настойка прополиса. 1 ст. ложку настойки растворите в 150 мл теплой кипяченой воды и полощите рот 3-5 раз в день, каждый раз задерживая смесь во рту на 5-7 минут.
* Засыпьте в термос по 1 ст. ложке измельченной дубовой коры и корней аира, залейте 0,5 л кипятка и настаивайте ночь. Утром профильтруйте и полощите рот 5-6 раз в день, чередуя полоскание этим настоем с обработкой ротовой полости перекисью водорода.

Пригодится

■ **ОТ СЕРНОЙ ПРОБКИ В УХЕ** УТРОМ И ВЕЧЕРОМ ЗАКАПЫВАЙТЕ ПО 1-2 КАПЛИ ПОДОГРЕТОГО СОКА ЯСЕНЯ.

■ **ОТ ГИПЕРТОНИИ** ДОБАВЬТЕ 5 КАПЕЛЬ РАСТИТЕЛЬНОГО РАФИНИРОВАННОГО МАСЛА В 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ САХАРА, ПОДЕРЖИТЕ ВО РТУ, ПОКА НЕ РАСТАЕТ. НИЧЕМ НЕ ЗАПИВАЙТЕ!

■ **ОТ МИГРЕНИ** 3 СТ. ЛОЖКИ СУХОЙ ТРАВЫ МЕЛИССЫ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ ОКОЛО ЧАСА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ 4 РАЗА В ДЕНЬ.

НАМ НЕ НУЖЕН ЭТОТ ГЕМОРРОЙ!

Такое неприятное заболевание, как геморрой, является одной из самых распространенных в мире болезней желудочно-кишечного тракта. Вроде и обсуждать такую деликатную проблему неловко, но и молча страдать просто невыносимо, ведь геморрой – это постоянные боли, дискомфорт и кровотечения.

Сегодня в аптеке можно найти массу средств от геморроя, но далеко не каждое из них эффективно и, более того, безопасно. В идеале средство должно быть натуральным и эффективным, оказывать комплексное воздействие на проблему и облегчать болевые ощущения. Ведь установлено, что для качественного устранения недуга необходима система. Такую несложную систему борьбы с геморроем предлагает современный комплекс **ПРОКТОНИС**.

Природный комплекс **ПРОКТОНИС** существует в двух формах – в виде капсул и крема, которые рекомендуется принимать совместно.

Капсулы **ПРОКТОНИС** помогают справиться с геморроем изнутри, устраняя его причины. Они снимают воспаление и спазмы в анальном канале, прямой кишке и геморроидальных узлах, а также укрепляют стенки геморроидальных вен, препятствуя их расширению.

Крем **ПРОКТОНИС** обладает выраженным регенерирующим действием. Крем заживляет ранки и трещинки в области ануса, устраняет кровотечение, снимает боль, жжение, препятствует воспалительным процессам.

Комплекс **ПРОКТОНИС** – это настоящий кладезь полезных веществ. В его составе: акулий хрящ и сквален из печени акулы, порошок листьев кассии остролистной, трава тысячелистника обыкновенного; экстракты чистяка весеннего, гамамелиса, алоэ, шалфея; витамины Е и А. Такой природный активный состав помогает скорректировать работу всех звеньев организма, участвующих в развитии геморроидальной патологии.

ПРОКТОНИС – никому этот геморрой не нужен.

ПРОКТОНИС – СИСТЕМА ПОМОЩИ ПРИ ГЕМОРРОЕ, ДЕЙСТВУЮЩАЯ НА БОЛЕЗНЬ КАК ИЗНУТРИ, ТАК И СНАРУЖИ

Спрашивайте в аптеках города!

Бад. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА. СТР RU № 77.99.11.003.Е.001093.09.10 от 20.09.2010 г., СТР RU № 77.99.32.001.Е.040660.09.11 от 29.09.2011 г. РЕКЛАМА № 11626

Телефон горячей линии: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Мы выросли и разъехались кто куда. Но бабушкиным рецептом пользуемся. Чего химию глотать!

Есть в нашей семье лекарство, которое называется «От всех скорбей». Сколько помню себя, бабушка меня лечила только им. Заболит ли живот, ногу ли летом в реке порежу, простыну ли — одно лекарство: ложечку «От всех скорбей» надо заесть ложкой сахара. Пока была маленькая, думала: «Волшебная у бабушки бутылочка». А как подросла, бабушка рассказала мне про свой секрет: «Весной, когда снег еще не сошел, надо нащипать березовых почек». Я возмутилась: «Бабушка, это сколько же надо мерзнуть, чтобы стакан почек насобирать?» А бабушка и говорит: «Глупая ты. Я ведь каждую весну ветки на метелку секу — вот тебе сразу и метелки, и почки. Берешь стакан березовых почек, насыпаешь в пол-литровую бутылку из темного стекла, заливаешь водкой и настаиваешь 3-4 недели в темном месте. Лекарство готово!» — «А что им лечат?» — спрашиваю я. «Легче сказать, чего не лечат. Точно знаю, что в глаза закапывать нельзя, а еще надо аккуратно принимать, если есть камни в почках, с мочегонными средствами. А так — от макушки до пяток можно использовать и внутрь, и наружно». А теперь подробнее, что можно лечить лекарством «От всех скорбей».

Во-первых, отлично заживляет все раны. У нас в деревне мужчине вырезали язву, и шов у него долго гноился и не заживал. И вот во время перевязок стали смазывать шов настойкой березовых почек, и шов зарубцевался. До сих пор бабушке спасибо говорят.

Во-вторых, рассасывает тромбы и нащепы — это костная мозоль на месте перелома или трещины. Обычно она начинает беспокоить лет через пять после травмы. А если сразу помазать и массировать — разойдется совсем.

В-третьих, «От всех скорбей» — незаменимое средство от любой простуды. Горло заболело — полоскать, а если надо прогреться — принять ложечку внутрь.

В-четвертых, от любого радикулита и ломоты в костях это первое спасение. Хоть спину мажьте, хоть сустав какой!

В-пятых, от живота помогает. Какие в деревне доктора? Костоправ да бабка. До фельдшера пока доберешься — помрешь! А «От всех скорбей» всегда под рукой. Бабушка так говорила: «Выпей, хуже не будет». И на самом деле становилось лучше. Сейчас я понимаю, почему бабушке мужики с получки водку приносили и говорили: «На, настаивай!».

Лилия Александровна Дымнова, Бабаево, Вологодская обл.

■ ЛИШЬ ОДИН ЧЕЛОВЕК ИЗ ДВУХ МИЛЛИАРДОВ ДОЖИВЕТ ДО 116 ЛЕТ.

■ ЗА СУТКИ ЧЕЛОВЕК ВЫДЕЛЯЕТ СТОЛЬКО ТЕПЛА, ЧТО ЕГО ХВАТИТ, ЧТОБЫ ДОВЕСТИ ДО КИПЕНИЯ 33 ЛИТРА ЛЕДЯНОЙ ВОДЫ.

Чеснок при нарывах и мозолях

* Испеките в духовке 1 головку чеснока, очистите от кожуры, разомните, добавьте сливочное масло (1:1) и хорошо перемешайте. Смазывайте мазью больные места — это ускорит созревание нарывов и размягчит мозоли.

* Очистите 1 головку чеснока, отварите в молоке, выньте, растолките и прикладывайте к нарывам и мозолям.

* Очистите 3-4 головки чеснока и натрите на мелкой терке. Измельчите листья подорожника и смешайте с чесноком (1:1). Добавьте по 5 ст. ложек кипяченого молока и сока алоэ. Делайте примочки на мозоли.

* Нарежьте на тонкие пластинки зубчик чеснока и с помощью лейкопластыря прикрепите к мозолям — по одной на каждую. Перед процедурой хорошо распарьте ноги в горячей воде. Курс лечения — 1 неделя.

Для диабетиков

ПРОРАЩЁННОЕ ЗЕРНО ДЛЯ ПОТЕНЦИИ

Мужчинам, страдающим диабетом, для повышения половой потенции рекомендуем такое средство. Зерно пшеницы, ржи, кукурузы промойте, разложите в один слой между двумя слоями ткани, хорошо намоченной в теплой воде, и оставьте при температуре 22-24°С. Верхнюю ткань время от времени увлажняйте до появления ростков (через 1,5-2 суток). Ростки целебны и вкусны, если их величина не более 1 мм. Ешьте это проросшее зерно без приправ или с фруктами.

СОЛНЦЕ ПОЛЕЗНО НЕ МЕНЬШЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ

Известно, что физические упражнения понижают содержание сахара в крови у больных диабетом. Но знаете ли вы, что тем же свойством обладает и солнечный свет. Диета, физические упражнения и солнечный свет помогут контролировать диабет в любом возрасте.

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ НА СТОЛЕ

При диабете рекомендуется питаться 4-6 раз в день маленькими порциями. Так лучше всего поддерживать постоянный уровень глюкозы в крови. Клетчатка, которая содержится в отрубях, несладких фруктах и овощах, замедляет процесс всасывания глюкозы из пищеварительного тракта. На столе диабетика должен быть только ржаной хлеб! Нечасто и немного разрешается хлеб из муки второго сорта.

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ БОБОВЫХ

Людям, больным сахарным диабетом II типа, полезно употреблять в пищу бобовые — горох, фасоль, чечевицу. Они помогают контролировать уровень сахара в крови, снижая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. В день надо употреблять около 200 г бобовых.

На приёме у дерматолога — *Авторитеты дают советы*

Стрептококк поражает кожу

СТРЕПТОДЕРМИЯ — ОЧЕНЬ ЗАРАЗНОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ КОЖНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВЫЗЫВАЕМОЕ СТРЕПТОКОККАМИ.

Все начинается с пузырьков

Попадая в организм, стрептококки провоцируют возникновение поражений на коже сначала в виде участков покраснения, а затем в виде пузырей с мутным желтоватым содержимым. Они лопаются через пару дней и образуют пятна с эрозивной поверхностью, которая очень быстро покрывается желтоватой «медовой» корочкой. Размер этих высыпаний — от двух миллиметров до нескольких десятков сантиметров. Зачастую кожные поражения сопровождаются зудом, болезненностью, повышением температуры тела. Передается болезнь контактным путем при прикосновении, пользовании бельем или личными вещами больного. Благодаря легкости заражения, стрептодермия быстро поражает большие группы людей, например детские коллективы в школах и садах, в военных частях или тюрьмах.

СТРЕПТОДЕРМИЮ У МАЛЬЧИКОВ 7-10 ЛЕТ ПРОВОЦИРУЮТ МЕЛКИЕ ТРАВМЫ И РАЗДРАЖЕНИЯ НА КОЖЕ, КОТОРЫЕ И ПОРАЖАЮТСЯ СТРЕПТОКОККАМИ.

Эта зараза — стрептококк

Болезнь провоцирует стрептококк группы А. Он способен поразить не только кожу, но и почки, сердце, развиваются аллергические дерматиты и аутоиммунные заболевания. Основные причины поражения кожи стрептококком — это высокая заразность болезни, грязные руки, нарушение целостности кожи (микротравмы, потертости, ссадины), сниженный иммунитет, хронические заболевания, переутомление, стресс, плохое питание, гиповитаминоз, нарушенное кровообращение (варикоз), воздействие высоких и низких температур (ожоги и обморожения), интоксикация, сахарный диабет, почечная недостаточность. Все это способствует снижению защитной функции кожи и, как следствие, — поражению стрептококками.

Симптомы и признаки заболевания

По особенностям течения заболевания различают острую и хроническую формы. По симптоматике болезнь разделяют на поверхностную и глубокую. Стрептодермия заразна в любой форме.

Инкубационный период при стрептодермии длится около недели. Примерно через неделю после заражения на теле больного (часто на лице) появляются красноватые круглые пятна. Через 2-3 дня они превращаются в пузыри с мутным содержимым, которые быстро увеличиваются до 1,5-2 см в диаметре, затем лопаются с образованием желтой сухой корочки. Через некоторое время под корочкой восстанавливается целостность кожи, поверхность очищается, и болезнь бесследно проходит без рубцов и пятен. Это импетиго, или так называемая поверхностная форма стрептодермии. Импетиго чаще поражает тонкую и нежную кожу, чаще бывает у женщин и детей.

Для детей характерна так называемая сухая стрептодермия, или эктима. Поражает она чаще мальчиков 7-10 лет. Выглядит как розовые шелушащиеся округлые пятна различного размера, в основном поражает кожу голеней и рук. Вызывают развитие эктимы укусы насекомых и расчесывание их грязными руками. У детей встречается стрептодермия в виде заед в уголках рта. Ранки при этом покрыты характерной медово-желтой корочкой.

Если заболевание поразило более глубокие слои кожи, тогда и повреждения более глубокие. Образуются крупные язвы, покрытые грубой и толстой коркой. После того как корка отпадает, на ее месте образуются шрамы и рубцы — это признаки глубокой стрептодермии. После окончательного выздоровления некоторое время на месте болячек на коже остаются белые пятна. В это время лучше не загорать на солнце.

Как лечиться при стрептодермии

В самом начале заболевания при нормальном иммунитете у больного лечение стрептодермии может ограничиться применением мази, содержащей антибиотики. При легких и немногочисленных поражениях кожи такое лечение вполне эффективно. Если имеются пузыри, то лечение сводится к вскрытию их стерильными иглами и дальнейшей обработке анилиновыми красителями. Такую процедуру делают каждый день. Обязательным условием лечения является соблюдение чистоты и изоляция больного от здоровых людей.

Если, несмотря на такое лечение, стрептодермия долго не проходит, что бывает при неправильном лечении и сниженном иммунитете или сопутствующих заболеваниях, ослабляющих организм больного, то к лечению добавляют сульфаниламидные препараты (внутрь) — это ускоряет выздоровление. Чем раньше начато лечение стрептодермии, тем легче и быстрее происходит выздоровление.

И. П. Камолов, дерматолог, врач высшей категории

ЕСЛИ БОЛЬНОЙ ПОЛУЧАЕТ НЕДОСТАТОЧНОЕ ЛЕЧЕНИЕ И У НЕГО СНИЖЕН ИММУНИТЕТ, ЗАБОЛЕВАНИЕ МОЖЕТ ПЕРЕЙТИ В ХРОНИЧЕСКУЮ ФОРМУ. А ХРОНИЧЕСКАЯ СТРЕПТОДЕРМИЯ — ЭТО УЖЕ МИКРОБНАЯ ЭКЗЕМА, ОТ КОТОРОЙ ПРАКТИЧЕСКИ НЕВОЗМОЖНО ИЗБАВИТЬСЯ, ПОСКОЛЬКУ ОЧЕНЬ СЛОЖНО ВЫЛЕЧИТЬСЯ.

Давление жена регулирует сама

А помогает ей в этом сок красной рябины. Пьет она его по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Соком рябины также можно лечить анемию и сахарный диабет. А еще жена пользуется настойкой календулы, купленной в аптеке. Принимает она ее по 10-15 капель с 50 мл воды 2 раза в день. Вместо чая пьет настой трав (1 ст. ложка смеси из мяты, душицы и зверобоя, взятых в равных частях). И таким образом регулирует свое артериальное давление.

Тем, у кого гипертония, хочу предложить такой рецепт. На 3 кг очищенного чеснока надо взять 1 кг клюквы, 2 л воды, 80 г соли и 100 мл яблочного уксуса. Чеснок промойте, уложите в стерильные банки, пересыпьте клюквой и залейте холодным маринадом. Храните в темном холодном месте.

Ю. Орлов, Екатеринбург

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями.

Почечная гипертония плохо поддаётся лечению

ГИПЕРТОНИЯ СЧИТАЕТСЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ПАТОЛОГИЕЙ. НА САМОМ ДЕЛЕ У ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ ЕСТЬ БОЛЕЕ ОПАСНАЯ РАЗНОВИДНОСТЬ — ПОЧЕЧНАЯ ГИПЕРТОНИЯ.

Как проявляется почечная гипертония

Для нее характерно стойкое повышение диастолического (нижнего) давления, молодой возраст больных (большинство составляют мужчины), частое злокачественное течение гипертензии. При этом пытаться снизить давление до нормы бесполезно — таблетки от гипертонии не помогают. И все потому, что больны не сосуды, а почки.

Выяснить, нет ли у вас почечной гипертонии, можно, сдав общий анализ мочи, анализ мочи по Нечипоренко, бактериоскопию мочевого осадка, анализ крови на мочевину, креатинин, а также проведя магнитно-резонансную томографию надпочечников, а если потребуется, и ангиографию почечных артерий.

При чем тут почки?

При чем тут почки, если кровь в нашем организме перекачивает сердце? Ничего удивительного: давление зависит от взаимодействия сердца, почек и сосудистого тонуса. И почки здесь — регулятор давления. Ведь они фильтруют поступающую в организм жидкость. Если этот механизм нарушается и давление падает, в кровь выбрасывается специфическое вещество, обладающее сосудосуживающим действием и стимулирующее гормон надпочечников, который задерживает в организме натрий и воду. При этом создается опасная ситуация, когда уровень циркулирующей крови не соответствует объему сосудистого русла.

В чем причина почечной гипертонии?

Это может быть любое заболевание почек: сужение почечной артерии, поликистозы, нефропатии и даже пиелонефрит, вызывающий серьезные изменения в структуре самой почки. Частый спутник почечной гипертонии — диабет.

Чем опасна такая гипертония?

Помимо сердечной и почечной недостаточности, а также нарушения мозгового кровообращения, регулярное повышение диастолического давления чревато кровоизлияниями в сетчатку глаза и тяжелыми поражениями артерий.

Как лечиться

Из-за сложности отрегулировать почечное давление лечить эту гипертонию непросто. В самых сложных случаях на помощь приходит безболезненная процедура, в ходе которой производят пункцию бедренной вены и под контролем рентгена в центральные вены надпочечников вводят миниатюрные спирали, покрытые тефлоном. Благодаря этой методике в надпочечниках изменяется кровоток, происходит сброс в печень избыточно вырабатываемых стрессовых гормонов — там они разрушаются, избавляя гипертоника от страданий.

А. С. Кулешова, терапевт, врач высшей категории

ПОЧЕЧНАЯ ГИПЕРТОНИЯ ВТОРИЧНА. ЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕПРЕРЫВНЫМ, ДЛИТЕЛЬНЫМ И ПРОВОДИТЬСЯ НА ФОНЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ОГРАНИЧЕНИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ.

После ухода за мамой у меня воспалился седалищный нерв

Летом у меня сильно заболела мама — она не могла встать на ноги. Уход за ней требовал от меня больших физических нагрузок, что подорвало мое здоровье. К сожалению, мама ушла из жизни, а у меня воспалился седалищный нерв. Особенно больно было, когда садилась и вставала — аж вскрикивала. В своей копилке рецептов нашла способ лечения девясилом высоким. Заливала 0,5 л воды 3,5 ст. ложки корней девясила, кипятила 15 минут на медленном огне, настаивала, процеживала и делала компресс на больное место, сверху закрепляла лейкопластырем. Компресс меняла 3 раза в сутки — утром, днем и на ночь. Такое лечение принесло мне облегчение уже через 5 дней, а через 10 дней боли исчезли.

А еще, оказывается, свежие и сухие корни девясила можно использовать в приготовлении первых и вторых блюд, киселей, компотов. Я варила овсяную кашу с девясилом. На 2 стакана воды или молока брала 5 ст. ложек овсяной крупы, 1 чайн. ложку сухих измельченных корней девясила, соль, сахар, сливочное масло по вкусу. Крупу засыпала в кипящую воду или молоко, добавляла корни девясила, соль, сахар и варила на маленьком огне до готовности. В конце можно добавить сливочное масло. Получается ароматная, приятная на вкус каша, а самое главное — очень полезная. Эту кашу ем до сих пор, потому что девясил обладает не только сильным противовоспалительным и успокаивающим действиями, но еще предупреждает преждевременное старение.

С. Б. Молчанова, с. В. Добринка, Волгоградская обл.

Убиваю сразу двух зайцев: увеличивается уровень гормонов и повышается пульс

У меня брадикардия и увеличение щитовидки, недостаток гормонов щитовидной железы, из-за этого пульс постоянно редкий. Улучшить состояние мне помогает мокрица. Как только почувствую слабость, беру 1 ст. ложку травы, заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 2 часа и принимаю по 1/4 стакана 3 раза в день. Когда наступит улучшение, перехожу на двухразовый прием, а потом и вовсе прекращаю принимать настой. Вот и получается, что убиваю сразу двух зайцев: увеличивается уровень гормонов и повышается пульс. Вот такие чудеса творит простая травка!

В. М. Клопова, с. Красное, Ставропольский край

СЕРИЯ «ХОНДА» – УСИЛЕННОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ СУСТАВОВ

Когда суставы здоровы, мы движемся по жизни легко и непринужденно. Но если суставы не получают необходимого питания, они все чаще начинают напоминать о себе – «скрипят», хрустят, и дискомфорт нарастает. Миллионы людей уже выбрали серию «Хонда», чтобы сохранить здоровье суставов. Начните заботиться о суставах и Вы!

КОЛЛАГЕНОВЫЙ НАПИТОК «ХОНДА® drink» – НОВЕЙШАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ УСИЛЕННОГО ПИТАНИЯ СУСТАВОВ

Сегодня серия «Хонда» пополнилась сенсационной новинкой! **Впервые в аптеках – «ХОНДА® drink» – коллагеновый напиток для усиленного питания суставов и позвоночника.** Впервые Вы получите целый комплекс компонентов, необходимых для здоровья суставов, в максимальной дозировке!

Что такое коллаген и почему он так важен для здоровья суставов?
Коллаген – это «строительный материал» наших суставов, белок, который придает им упругость, прочность и стойкость к нагрузкам. Но после 25 лет выработка собственного коллагена сокращается, и его уже не хватает для того, чтобы наши суставы оставались здоровыми – они все чаще начинают напоминать о себе. Поэтому необходим дополнительный прием коллагена.

8 КОМПОНЕНТОВ МАКСИМАЛЬНОЙ ДОЗИРОВКИ В КАЖДОМ ПАКЕТЕ-САШЕ ДЛЯ УСИЛЕННОГО ПИТАНИЯ СУСТАВОВ:

Пептидный гидролизат коллагена	8000 мг
Глюкозамин гидрохлорид	1350 мг
Хондроитин сульфат	800 мг
Метилсульфонилметан (MSM)	600 мг
Витамин С	100 мг
Гиалуроновая кислота	50 мг
Мартинад	2 мг
Витамин В2	1 мг

Преимущества «ХОНДА® drink»:

1. **Усиленное питание** суставов.
2. Способствует естественному **обновлению хрящевой ткани.**
3. Направлен на **улучшение подвижности** суставов.
4. Эффект от приема сохраняется **до 6 месяцев!**
5. Изготовлен в условиях **фармацевтического производства** с многоступенчатым контролем качества.
6. Удобство применения: ежедневная дозировка – **в отдельном пакете-саше.**

В чем же заключается секрет коллагенового напитка «ХОНДА® drink»?
Коллаген в «ХОНДА® drink» представлен в *особой форме – пептидного гидролизата.* Он имеет уникальную структуру: меньшие частицы коллагена, получение которых стало возможным лишь благодаря высоким технологиям гидролиза, *поступают глубоко в хрящевые ткани суставов и максимально усваиваются организмом.* Действие коллагена *усилено гиалуроновой кислотой* главным компонентом суставной жидкости, которая способствует улучшению подвижности суставов. *Глюкозамин гидрохлорид* и *хондроитин сульфат* способствуют естественному обновлению хрящевой ткани суставов и позвоночника. А *метилсульфонилметан (MSM)* значительно повышает проводимость питательных веществ в хрящевую ткань, обеспечивая её усиленное питание.

Серия «Хонда» – целый комплекс продуктов для здоровья суставов: выберите то, что подходит именно Вам.

«ХОНДА® ФОРТЕ» таблетки

- Обновляющая дозировка хондроитина и глюкозамина – 500 мг – в одной таблетке.
- Питает хрящевую ткань суставов и способствует ее естественному обновлению.
- Состав усилен экстрактами трав: коры ивы белой и корней лопуха.
- Удобный прием – всего 1 таблетка в день. 1 упаковка на курс.

«ХОНДА®» капсулы

- 200 мг глюкозамина и 100 мг хондроитина – для закрепления и поддержания полученного результата.
- Экономичный вариант хондропротектора.

«ХОНДА® ГЛЮКОЗАМИН» таблетки

- Высокая дозировка глюкозамина гидрохлорида – 750 мг – в 1 таблетке.
- Отсутствует возможное аллергизирующее действие хондроитина.

КРЕМ «ХОНДА®»

- В аптеках – хондроитин и глюкозамин.
- В комплексе с капсулами, таблетками или напитком создает оптимальную концентрацию активных веществ.

КРЕМ-ГЕЛЬ «ХОНДА®» с роллером ПОВИНКА

- Впервые на тубе – роликовый миллиметр для комфортного нанесения.
- Помимо хондроитина и глюкозамина крем-гель содержит натуральные эфирные масла: глицерин, розмарин, мяты, пихты, лимонда, гвоздики, лимона, эвкалипта, усиленные.
- В составе тиоль проводник для глубокого проникновения полезных веществ через кожу.

РЕКЛАМА № 17634

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР№ RU.77.99.11.003.E.006081.04.12, СоГР№ RU.77.99.11.003.E.005686.03.11, СоГР№ RU.77.99.11.003.E.030612.07.11, СоГР№ RU.77.99.11.003.E.003297.02.12, СоГР№ KZ.16.01.79.001.E.007257.04.11 БАД. СоГР№ ТС RU Д-RU.АВ07.В.00132. Имеются противопоказания. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Весь отвар кольраби надо выпить за день

Моя подруга с помощью кольраби вылечилась от начинающейся пневмонии. Рецепт несложный, но очень эффективный: половину кочанчика измельчите и сварите вместе с ботвой в 1,5 л воды. Во время варки кастрюлю крышкой не закрывайте, чтобы жидкость упарилась ровно наполовину. Этот отвар выпейте за день в пять приемов, независимо от приема пищи. Пейте до выздоровления.

И. Мостовая, Белгородская обл.

Свекольные аппликации вылечат дёсны

Страдаете от пародонтоза? Попробуйте сделать на десны свекольные аппликации. Очистите свежую свеклу и натрите на мелкой терке. 1 ст. ложку тертой свеклы смешайте с 1 чайн. ложкой растительного прокипяченного масла. Кашицу накладывайте на больные десны и держите аппликацию 15 минут. Так повторяйте несколько раз в день, и очень быстро вылечитесь. Для того чтобы пародонтоз не возобновлялся, эти процедуры надо делать раз в 2 месяца по 7-8 дней подряд. Дополнительно после каждой чистки зубов полощите рот отваром дубовой коры или шалфея. Если болезнь не совсем запущена, успех гарантирован.

О. Н. Громова, Н. Новгород

Морская соль избавит от болей в суставах

Моя мама раньше часто жаловалась на боли в суставах. Уже после принятия нескольких ванн с морской солью она почувствовала себя гораздо лучше, даже похвасталась, что от нее «отвязались» бессонница и головная боль по утрам. В ванну наберите воды (не больше 37-38°С), всыпьте 0,5 кг морской соли. Ванну принимайте не более 15-20 минут, после чего примите теплый душ без мыла. Затем лягте, накройтесь одеялом и полежите 20 минут. Делайте такие процедуры за час до еды или через 2 часа после 2-3 раза в неделю в течение месяца. На месяц сделайте перерыв. Ванны помогают работе иммунитета, повышают жизненный тонус, имеют противовоспалительный и даже противоаллергический эффект. Из-за наличия в морской соли йода они особенно полезны при проблемах со щитовидной железой. Но тем, у кого проблемы с сердечно-сосудистой системой, ванны нужно принимать в таком положении, чтобы грудная клетка находилась над водой.

В. Н. Ермолаева, Белгородская обл.

ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЛУХА ЕЖЕДНЕВНО СЪЕДАЙТЕ ПО 1/4 ЛИМОНА, ЖЕЛАТЕЛЬНО ВМЕСТЕ С КОЖУРОЙ.

Успокаивающие настойки

● **Из корней пиона.** Залейте 1 чайн. ложку измельченных корней 200 мл водки и настаивайте 12-14 дней в темном месте, периодически встряхивая. Затем водку слейте, корни отожмите и процедите настойку. Принимайте по 20-25 капель 2-3 раза в день. Используйте при бессоннице, чрезмерной нервной возбудимости, постоянном чувстве тревожности и страха.

● **С душицей.** Залейте 1 чайн. ложку сухой травы 200 мл 70% спирта и настаивайте в темном месте 8-10 дней. Спирт слейте, траву отожмите, настойку процедите. Принимайте по 15-20 капель на 1/3 стакана воды 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Используйте в качестве успокаивающего и тонизирующего средства при общей слабости и чрезмерном нервном напряжении.

● **Из шлемника байкальского.** Залейте 1 ст. ложку корней шлемника 100 мл водки и настаивайте 8 дней в темном месте, периодически встряхивая. Готовую настойку процедите и принимайте по 15-20 капель на 2 ст. ложки воды 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепты народной медицины

ОТВАР ОТ ЗАПОРОВ И ОТРЫЖКИ

Смешайте сухую перечную мяту, соцветия тысячелистника и зверобой продырявленный в соотношении 1:1:2 и залейте 3 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, выпаривайте на водяной бане 2 часа. Оставьте на 30 минут настаиваться и процедите. Пейте отвар по 1 ст. ложке 3 раза в день при повышенной кислотности желудочного сока, запорах и отрыжке. Курс лечения — 2 недели. При необходимости повторите курс через месяц.

НАСТОЙ БОЯРЫШНИКА ПРИ АРИТМИИ

Залейте 4-5 чайн. ложек сухих листьев (лучше измельченных) или цветов боярышника 3 стаканами горячей воды, накройте, утеплите и настаивайте 40 минут. Пейте настой каждый день по 1/2 стакана после каждого приема пищи. Курс лечения — 2-3 недели, затем обязательно перерыв на 5 дней. После перерыва продолжите лечение.

ЗАМУЧИЛА ТАХИКАРДИЯ?

Можно сделать холодный или горячий настой. Для холодного залейте 1 чайн. ложку сухих листьев фиалки душистой 2 стаканами холодной воды и дайте настояться 8 часов. Процедите настой и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой и 1 раз перед сном. Для горячего настоя 1 чайн. ложку листьев залейте стаканом кипятка и оставьте на 2 часа. Пейте по 1/4 стакана 4 раза в сутки.

Намотай на ус — *Сам себе доктор*

С диабетом борюсь без инсулина

Часто сахарный диабет развивается из-за сильного стресса. За свои годы пришлось пережить многое — сын облучился в Чернобыле, пока был там в командировке, и остался инвалидом, через 4 года дочку сбила машина: было сломано несколько ребер.

Еще через пару лет на наш дом напали бандиты, и снова стресс. Не успела успокоиться, как в этом же году у дочери случился перелом бедра. Вся эта цепочка и привела к сахарному диабету.

Узнав диагноз, решила не прибегать к инсулину и другим лекарствам, а изменить образ жизни и бороться с болезнью народными средствами.

В огороде я постоянно выращиваю фасоль и готовлю с ней борщи, супы, винегрет, а створки завариваю и пью по 1 стакану несколько раз в день. Для приготовления отвара беру горсть створок и каждую измельчаю. После этого наливаю в эмалированную посуду 1,2 л холодной воды и, когда она закипит, быстро мою измельченные створки фасоли и бросаю в кастрюлю. Даю 2-3 минуты прокипеть, тут же снимаю с огня и оставляю под крышкой до остывания. Процеживаю, выливаю отвар в банку, а затем пью по 1/2 стакана 4-5 раз в день. Ежедневно готовлю свежее средство.

Вечером замачиваю в чашке 10-15 бобов белой фасоли, утром воду сливаю, а фасоль съедаю натощак. На следующий вечер мою 1 ст. ложку гречневой крупы, просушиваю и измельчаю скалкой до порошка на доске. Заливаю этот порошок неполным стаканом кислого молока или ряженки и оставляю на ночь, а утром съедаю все натощак. Так и чередую фасоль с гречкой.

Также пью отвар веток черной шелковицы по 1 стакану за раз, выпивая за день 1 л отвара. Чтобы его приготовить, довожу до кипения 1,5 л воды и бросаю в кастрюлю горсть измельченных веток. Когда они 10-15 минут проварятся, снимаю кастрюлю с плиты, даю отвару остыть под крышкой и процеживаю.

Диабетикам очень полезен сок красной свеклы. Дайте ему отстояться 15-20 минут и пейте по 1/4 стакана 4 раза в день.

Всю еду готовлю на подсолнечном масле, стараюсь есть мало жареного и мучного. Мед, сахар, печенье и конфеты вообще не употребляю. Чай подсластиваю таблетками с фруктозой, которые купила в аптеке (в 300 мл напитка растворяю 2 таблетки). Гранаты хорошо снижают уровень сахара в крови. Часто готовлю тыквенную кашу: измельчаю мякоть и варю почти до готовности в воде, добавляю немного пшена, а когда снова вода закипит, вливаю молоко и бросаю 4-5 таблеток с фруктозой. Хлеб ем черный, но стараюсь им, а также картофелем не увлекаться. Часто употребляю орехи.

Уровень сахара я измеряю 1 раз в неделю. Слава богу, он у меня стабильно держится в допустимых пределах.

А. Н. Комова, Екатеринбург

Пригодится

■ **ЗАМУЧИЛА БЕССОННИЦА?** ДОБАВЬТЕ В СТАКАН ТЕПЛОГО МОЛОКА 1/4 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА МУСКАТНОГО ОРЕХА — КРЕПКИЙ СОН ВАМ ОБЕСПЕЧЕН.

■ **ЧАСТО БОЛИТ ГОЛОВА И ПОВЫШАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ?** ВЕЧЕРОМ ЗА ДВА ЧАСА ДО СНА СЪЕШЬТЕ РЖАНОЙ ХЛЕБ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.

■ **ОТ ПОВЫШЕННОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ** ПОЛЕЗНО ПРИНИМАТЬ ПО 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ ПОРОШКА КОРНЕВИЩА ДЕВЯСИЛА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ.

■ **ПРИ БРОНХИТЕ И ПОТЕРЕ ГОЛОСА** НАДО ЗАМЕНИТЬ ВСЮ ЖИДКОСТЬ, КОТОРУЮ ПЬЕТЕ, ОТВАРОМ ОТРУБЕЙ: В 2 Л КИПЯЩЕЙ ВОДЫ ВСЫПЬТЕ 400 Г ЛЮБЫХ ОТРУБЕЙ И ПРОКИПЯТИТЕ, ДЛЯ ВКУСА ДОБАВЬТЕ МЕД.

Картофельные очистки почки очистят и полечат

Когда-то в школьные годы мы с классом ходили в туристические походы. Тогда я, видимо, и застудила почки. Родителям не жаловалась, болезнь стала хронической, и каждую осень с наступлением холодов у меня начинались проблемы. Однажды скрутило так, что не смогла выйти на работу. Вечером меня навестила коллега. Удивилась, что у меня все форточки дома закрыты, а я хожу укутанная в шерстяной платок. И посоветовала вот такой рецепт: две пригоршни вымытых картофельных очистков сварите в 1 литре воды до полного размягчения, слейте отвар и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день до еды, пока не почувствуете улучшение. Этот отвар меня излечил. Врачи удивились: исчез даже песок в почках.

О. Звонарева, Сальск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Не выбрасывайте целебную кожуру

Исследования канадских ученых показали, что в цедре цитрусовых очень много флавонов — веществ, избавляющих от атеросклероза. Попадая в организм, они снижают уровень вредного холестерина на 35-40%.

АПЕЛЬСИН

В его кожуре обнаружено несколько видов эфирных масел, флавоноиды, витамины А, В, С, Е, пектины.

Масло кожуры апельсина обладает антибактериальным и противовоспалительным действием, эффективно при пролежнях, ожогах, дерматитах, экземах. Сухую кожуру апельсина китайские медики с успехом используют для лечения не только кашля и простуды, но и злокачественных опухолей молочной железы.

*** При обильной менструации** пейте водный отвар корок апельсинов (особенно незрелых).

*** При депрессии и нервозности** положите снятую с апельсина кожуру (или разрезанный апельсин) на подоконник в спальне за 20-30 минут до сна.

*** При длительном сухом кашле** апельсин с кожурой мелко нарежьте, засыпьте сахаром и варите 30 минут. Принимайте по 1-2 ст. ложки сиропа при приступе кашля.

ЛИМОН

В кожуре лимона содержатся витамин Р, флавоновые гликозиды, витамины С и Р. Лимон повышает работоспособность организма, снижает утомляемость и облегчает лечение многих болезней.

*** Для улучшения аппетита** рекомендуют принимать настойку лимонной кожуры. Залейте 100 г высушенной и измельченной кожуры 1 л водки, дайте настояться в темном месте 3 недели, периодически встряхивая, и процедите. Принимайте по 30 капель 3 раза в день до еды. Настойка обладает успокаивающим действием при нервных заболеваниях, служит хорошим средством против рвоты и для выведения из обмороков.

*** От бородавок** измельченную кожуру двух лимонов залейте 1/2 стакана 30%-ного уксуса, настаивайте в плотно закрытой посуде в течение недели, периодически встряхивая, процедите. Прикладывайте к бородавкам тампон, смоченный в этом настое, несколько раз в день.

*** При слабости и истощении** помогает следующая смесь: пропустите через мясорубку 4 лимона с кожурой, добавьте 200 г сока, выжатого из свежих лимонов, 200 г оливкового масла, 15 г готовых аптечных настоев валерианы и боярышника, 1 г камфоры и 15 капель масла мяты перечной. Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

*** Для укрепления зубов** натирайте кожурой лимона зубы, если хотите, чтобы они были белыми, а корни зубов — крепкими.

*** От перхоти** кожуру 4 лимонов варите 15 минут в 1 л воды. Отвар процедите и ополаскивайте волосы один раз в неделю.

*** Для омоложения организма** разомните 3 лимона с кожицей, 3 головки чеснока, 3 стакана клюквы, настаивайте на 7 стаканах кипяченой воды. Поставьте на 2 дня на холод, процедите, влейте 400 г меда, перемешайте и поставьте еще на 2 дня на холод. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При гипертонии смешайте по 1 ст. ложке кашицы натертого лимона, измельченной клюквы, молотого шиповника и 1 стакан меда. Принимайте по 1 ст. ложке утром и вечером.

ГРАНАТ

Кожура граната способствует подавлению роста вредных микробов в кишечнике, обладает противовоспалительным эффектом. Высушенные перепонки и перегородки из граната добавляют в чай. Они успокаивают нервную систему, уменьшают возбуждение.

*** Для лечения болезней желудочно-кишечного тракта** пейте отвар из кожуры граната. Измельченную кожуру насыпьте в эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой (в соотношении 1:10), поставьте на маленький огонь или водяную баню. Держите 30 минут, затем немедленно процедите. Пейте по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день.

*** При повышенной потливости** делайте ванночки из отвара кожуры граната.

*** Противовоспалительный эффект** имеет отвар из кожуры граната: возьмите 5 г измельченной кожуры на 100 мл воды, варите 5 минут на медленном огне, процедите и принимайте по 1-2 чайн. ложки 3 раза в день до еды.

*** При стоматите** 20 г измельченной кожуры заварите в 200 г воды, кипятите 30 минут, процедите и долейте воды до первоначального объема. Полощите рот.

*** От поноса** заварите высушенную кожуру граната и пейте как чай.

М. П. Малютина, травница, Армавир, Краснодарский край

С детства боюсь зубных врачей. Лучше не буду без надобности открывать рот и улыбаться!

У меня сломался зуб. Чтобы вставить новый, надо было удалить корень. А я с детства боюсь врачей, особенно зубных. Сначала тянула время, перестала без надобности открывать рот и улыбаться. Но так хотелось голливудскую улыбку! И я решилась.

Напилась с утра успокоительных капель и пошла в стоматологическую клинику. В памяти всплывали ужасные картины из прошлого. Лет десять назад мне удалили зуб мудрости. До сих пор помню, как хрустела моя десна, когда безжалостный эскулап вонзил в нее толстенную иглу с обезболивающим. Потом железные клещи впились в мою челюсть и стали раскачивать зуб со мной вместе. У меня глаза лезли на лоб от боли — почему-то заморозка не подействовала. Врач рвал мой зуб в несколько этапов, то отпуская, то хватаясь за него вновь.

Когда пытка закончилась, я побрела домой, сплевывая кровь, которой постоянно наполнялся рот. Рана была огромная. Кровь текла в течение суток, пока вместе с ней из десны не вышли два осколка, оставленные там. Недели две у меня все заживало.

И вот я опять в стоматологическом кресле. Кругом все стерильно, вообще не пахнет никакими лекарствами, не видно даже инструментов. Пока медсестра с моих слов заполняла карту, врач что-то делала у меня во рту, абсолютно не больно, я только почувствовала, как онемела десна. Когда карта оказалась заполнена, зуба у меня уже не было! Как будто он сам собой каким-то образом выскочил.

Слава нашей медицине и зубным врачам! Ждала, что ранка будет болеть, когда отойдет заморозка, но нет! Конечно, в этой клинике я заплатила деньги, но ведь оно того стоит. И все пациенты, выходившие из этого кабинета, говорили, что они в восторге от того, как здесь рвут зубы.

Д. Ступина, Петрозаводск

От бронхита — картофель

Его отваривают целиком в мундире, после чего сливают воду и тщательно толкут. Больного накрывают покрывалом над кастрюлей с картошкой и дают ему подышать паром. Через 10 минут после ингаляции укладывают в постель. Тем временем картофель делят поровну и наполняют им два полиэтиленовых пакета так, чтобы получились лепешки. Одну из них кладут на спину, а вторую — на грудь. Если картошка сильно обжигает, то между телом и пакетом можно положить тонкое полотенце и оставить на ночь. Лечение бронхита народными методами только тогда даст положительный результат, если проводить его регулярно, до выздоровления.

Пригодится

■ В КАЧЕСТВЕ ЖЕЛЧЕГОННОГО ПЕЙТЕ ПО 1/4 СТАКАНА СОКА ПЛОДОВ РЯБИНЫ (ИЛИ ЕШЬТЕ ПО 100 Г СВЕЖИХ ЯГОД) 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ПРИ АРИТМИИ 3 СТ. ЛОЖКИ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАМОЧЕННОЙ КУРАГИ ИЗМЕЛЬЧИТЕ В КАШИЦУ, ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КЕФИРА И ПЕЙТЕ ЭТОТ ЛЕЧЕБНЫЙ «ЙОГУРТ» В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

«Эндокринол» с лапчаткой белой поддержит здоровье щитовидной железы

В передаче Геннадия Малахова когда-то слышала, что для здоровья щитовидной железы очень полезен редкий вид травы лапчатки — лапчатка белая. Сегодня очень беспокоюсь за здоровье щитовидной железы — где лапчатку белую можно найти?

Ирина Леонидовна, г. Воронеж.

Геннадий Петрович Малахов, телеведущий:

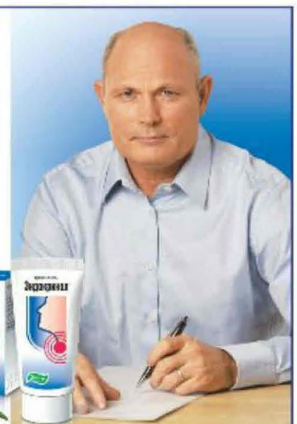
Лапчатка белая, поистине, уникальное растение! Ведь в народе уже сотни лет назад ее использовали как наиболее эффективное средство для поддержания здоровья щитовидной железы. Сегодня Вам не надо искать лапчатку белую и готовить из нее снадобье. На полках аптек Вы найдете **Эндокринол** от компании Эвалар — **растительный[1] комплекс на основе лапчатки белой!** Это единственное в России средство с лапчаткой белой, позволяющее заботиться о здоровье щитовидной железы комплексно: капсулы — изнутри и крем — снаружи.

Лапчатка белая крайне редко встречается в природе, поэтому специалисты Эвалар выращивают ее в экологически чистых предгорьях уникального Алтая. Весь процесс — от выращивания лапчатки белой до приготовления растительного комплекса Эндокринол — находится под их контролем. Поэтому Эндокринол — это гарантированное качество.

Капсулы и крем «Эндокринол» — ценнейший дар природы для здоровья щитовидной железы и всего организма в целом.[2]

Принимайте Эндокринол — и доброго Вам здоровьица!

Мов



Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760 РЕКЛАМА № 1703

[1] растительный — по содержанию действующих компонентов [2] Противопоказания при индивидуальной непереносимости компонентов, беременности, периоде кормления грудью. СоГР № RU.77.99.11.003.Е.051878.12.11 от 15.12.2011 - БАД, СоГР № RU.50.99.05.001.Е.000122.10.10 от 05.10.2010 - косметическое средство. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Отвечает специалист

На приёме у флеболога

БЫВАЕТ ЛИ ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН НА РУКАХ?

У меня на руках выступают вены. Бывает ли варикозное расширение вен на руках и как можно избавиться от этой проблемы?

Н. Комарова, Самара

Выступающие расширенные вены на руках — это особенность развития. Просто вены располагаются близко к поверхности и просвечивают через кожу. Особенно заметными они становятся, когда человек опускает руки вниз и кровь устремляется по венам. Вот почему в давние времена дамы имели привычку держать кисти рук у лица. Кровь оттекала по венам вниз, и руки принимали аристократическую бледность и изящество.

Более выражен сосудистый рисунок на руках у людей, занимающихся тяжелой физической работой. Постоянную нагрузку на руки испытывают пианисты, художники, хирурги. То есть люди, специальность которых связана с длительным нахождением рук в одном и том же положении.

Если проблема не столь велика, подставьте руки на 10-15 секунд под холодную воду. Это приведет к сокращению сосудов и визуально сделает расширенные вены менее заметными. Можно достать из морозилки кубики льда и в течение минуты протирать ими кисти рук. В воду хорошо добавить отвар мяты.

Помочь могут специальные маски для рук. Натрите на мелкой терке одну сырую картофелину, добавьте к ней чайную ложку меда и половину чайной ложки лимонного или грейпфрутового сока. Нанесите эту смесь на руки, посидите минут 15-20, затем смойте прохладной водой. Повторяйте эту процедуру 2-3 раза в неделю.

Хорошо помогают парафиновые ванночки для рук. Эту услугу оказывают в косметических салонах. Полезно ежедневно смазывать кожу рук кремом с добавлением ментола или лимонной кислоты.

От варикозного расширения вен 40 таблеток «Но-шпы» залейте 100 г тройного одеколона, настаивайте 1 час и смазывайте ноги утром и вечером до полного излечения.

НОГИ ВЫГЛЯДЯТ НЕЭСТЕТИЧНО

Несколько лет назад у меня на ногах появились фиолетовые узлы варикозных вен. Они меня почти не беспокоят, только ноги выглядят не очень эстетично. Надо ли мне делать операцию?

С. Михайлова, Рязанская обл.

Вам необходимо хирургическое лечение. Если вовремя не прооперировать, то болезнь с поверхностных вен перейдет на глубокие. И тогда ноги будут быстро уставать, появятся боли, отеки и даже судороги. Кожа станет сухой и темной. И не успеете оглянуться, как на ней появятся трофические язвы. Кстати, в расширенных венах кровоток замедлен, поэтому в них так часто образуются тромбы. Стоит ли рисковать? Операция совсем несложная и делает ее сосудистый хирург.

Пока же старайтесь как можно меньше времени проводить на ногах, не таскайте тяжелые сумки. Готовя еду на кухне, кладите ноги на табурет, а ночью подкладывайте под них подушку. Постоянно носите колготки с лайкрой, они хорошо сжимают вены. Из лекарств подойдет троксевазиновая мазь, «Трентал» и «Эскузан».

КАК УБРАТЬ СОСУДИСТЫЕ ЗВЁЗДОЧКИ?

У меня на ногах сосудистые звездочки. Как их убрать?

Г. Н. Марченко, Самара

Попробуйте избавиться от сосудистой сеточки на ногах с помощью лещины (обыкновенный орешник). Возьмите 1 ст. ложку высушенных листьев растения, положите в фарфоровый заварочный чайник, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 15 минут и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день после еды в течение месяца.

А для растирки используйте настойку из листьев каланхоэ. Срежьте 5 листиков средней величины, вымойте, измельчите и высушите. Заполните ими поллитровую бутылку наполовину и доверху залейте водкой. Настаивайте неделю в темном месте, периодически встряхивая, потом профильтруйте через марлю, сложенную вдвое. По вечерам растирайте настоем проблемные места (по направлению от стопы вверх). Курс лечения — 3 месяца.

«ДЕТРАЛЕКС» НЕ НАВРЕДИТ?

У мамы варикоз ног, ей 76 лет. Возможно ли применение препарата «Детралекс», если мама перенесла несколько лет назад инфаркт миокарда? Кроме этого, у нее не один раз были предынфарктные состояния.

С. Н. Агабекова, Комсомольск-на-Амуре

Формально «Детралекс» не противопоказан ни при инфаркте миокарда, ни при стенокардии. В этом отношении его можно принимать. Однако насколько этот препарат необходим вашей маме? Возможно, достаточно регулярно носить компрессионный трикотаж и применять антиварикозные гели? Наверняка она принимает и так много препаратов. Возможно, она пьет лекарства для снижения артериального давления и предупреждения ишемии или разжижающие кровь и снижающие уровень холестерина. На фоне большого количества лекарств могут быть и побочные эффекты, и вычленить именно этот препарат бывает сложно. Если все же прием «Детралекса» необходим, его можно применять.

ТАБЛЕТКИ УСУГУБЛЯЮТ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Месяц назад поставили диагноз варикоз малого таза. В течение трех лет принимаю «Марвелон». На приеме врач порекомендовал продолжать принимать противозачаточные таблетки, объясняя тем, что это должно снизить боль. Боль сохраняется. Могут ли эти таблетки усугублять заболевание? Почитав литературу, выяснила, что врачи не рекомендуют принимать гормональные препараты при варикозе, а иногда длительное применение их может вызвать это заболевание.

О. Г. Акполова, Рязань

Оральные контрацептивы могут оказывать неблагоприятное влияние на состояние расширенных вен как нижних конечностей, так и малого таза. Однако, учитывая, что варикозное расширение вен малого таза у вас появилось не вчера, а «Марвелон» вы принимаете уже три года, маловероятно, что боли у вас вызваны приемом гормонального контрацептива. Поэтому прежде чем решить вопрос о продолжении или прекращении приема «Марвелона», советуем исключить другие возможные причины болей в малом тазу. Не исключено, что у врача, к которому вы обращались, были основания для того, чтобы рекомендовать вам продолжать прием этого препарата.

МОЖНО ДЕЛАТЬ МАССАЖ НОГ?

После долгого хождения в обуви на высоких каблуках появляется такая сильная боль в ступнях, что сводит пальцы на ногах. А в последнее время такая боль бывает и от обуви на низком каблуке. У меня варикозное расширение вен, «сеточка» на правой ноге и ниже колена синяя венка,

На приёме у окулиста

Произошло кровоизлияние в стекловидное тело

Из Казахстана в Россию я приехала 13 лет назад. Купила саманную халупу с жердями на потолке, рубероидом на крыше и окнами на уровне земли. Старшая сестра уговорила меня на эту авантюру. Говорила, что, мол, там много таких хат, и люди в них живут, еще и целое лето на лавочках сидят. Я почти 30 лет отработала на стройке штукатуром-маляром и задумала построить нормальный дом, с высоким крыльцом. Построила. Теперь у меня есть и спальня, и зал, и большая кухня, и ванна с унитазом, и вода в доме, и канализация. А вот здоровья не хватает. Я не боюсь язвы желудка, аритмии, вегетососудистой дистонии, даже постоянный шум в ушах кое-как укрощаю. Но перед потерей зрения я бессильна. Окулист говорит, что для моего возраста зрение в норме. Но мне на глаза что-то давит, не могу дольше 20-30 минут читать, писать, вязать, смотреть телевизор, иначе в глазах начинает двоиться.

В ноябре прошлого года опять была у окулиста. Плакала, объясняла, что слепну. Врач меня минут 40 обследовала в темной комнате и сказала, что произошло кровоизлияние в стекловидное тело глаза. Мне страшно так жить! Помогите, пожалуйста! Не хочу ослепнуть, мне ведь только будет 60 лет.

В. А. Сафронова, Купино, Новосибирская обл.

Лечение заболевания зависит от причины. Кровоизлияния в сетчатку могут быть следствием тромбоза центральной вены сетчатки или одной из ее ветвей, воспалительного процесса в сетчатке, воспаления артерии сетчатки, травмы, микроаневризмы сосудов глаза, внутриглазных опухолей. Гипертония, сахарный диабет, ревматизм также могут вызывать на сетчатке изменения, заканчивающиеся кровоизлиянием. Устранение основного заболевания способствует улучшению зрения. Дополнительно назначают средства, улучшающие питание сосудов сетчатки: «Кавинтон», пентоксифиллин, витамины группы В и А, препараты, рассасывающие кровоизлияния (ФИБС, экстракт стекловидного тела), противовоспалительные средства (диклофенак, ибупрофен) и сосудорасширяющие препараты: это могут быть капли, уколы или таблетки. При несвоевременном лечении возможна потеря зрения. При крупных кровоизлияниях предлагают хирургическую операцию по замене стекловидного тела. Она весьма травматична и, к сожалению, не всегда успешна.

ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ НЕЗАМЕНИМ БОЯРЫШНИК, В ЯГОДАХ КОТОРОГО ЕСТЬ И КАРОТИН, И АСКОРБИНКА. ИЗМЕЛЬЧИТЕ СУХИЕ ПЛОДЫ, СМЕШАЙТЕ С МЕДОМ (1:1) И ПРИНИМАЙТЕ СМЕСЬ ПО 3 СТ. ЛОЖКИ В ДЕНЬ.

На приёме у онколога

ПОЧЕМУ НЕ НАЗНАЧИЛИ ЛЕЧЕНИЕ?

Мне поставили диагноз миеломная болезнь. Никакого лечения не назначили. Почему?

Г. В. Восканян, Тюмень

Миеломная болезнь, или множественная миелома, представляет собой опухоль из клеток костного мозга. Для уточнения диагноза необходимо провести рентгенографию костей скелета (в том числе черепа), исследовать белковые фракции крови, где обнаруживается высокий уровень общего белка и специфический М-компонент, сделать общий анализ крови, а также сделать анализ мочи (на наличие белка).

Установление диагноза не всегда влечет за собой обязательное назначение химиотерапии, возможно динамическое наблюдение с контролем показателей крови. При необходимости лечение назначает гематолог-онколог. К современным методам лечения относится плазмаферез — замещение плазмы крови с возвращением собственных форменных элементов (эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов) назад в кровеносное русло. Для успешного преодоления недуга необходимо заниматься лечебной физкультурой и по возможности больше двигаться.

ПРОХОДИТЬ ФЛЮОРОГРАФИЮ КАЖДЫЙ ГОД?

Состою на онкоучете. Нужно ли мне проходить флюорографию каждый год?

М. Шелест, Кемеровская обл.

Онкобольные обязаны проходить флюорографию раз в год. Во время этого обследования человек получает мизерные дозы излучения. А вот прямых солнечных лучей старайтесь избегать, лучше находитесь в тени. Да и остальным людям, считающим себя здоровыми, не стоит злоупотреблять солнцем, жариться на пляжах до черноты. Потому что, загорая, человек получает очень большие дозы радиации. За последние годы заметно возросло количество больных раком кожи. Одной из причин является солнце.

которая набухает после длительной ходьбы. Если ноги смазывать медом, может это служить профилактикой или снимать боль? Принимая «Детралекс», можно забыть об этой боли? И еще: можно делать массаж ног тем, у кого варикозное расширение вен?

Светлана, Мордовия

Боль в ступнях не характерна для варикоза. Это может быть при плоскостопии и других ортопедических проблемах, но не при варикозе. «Сеточки» или «звездочки» чаще всего вообще себя никак не проявляют. При варикозе же боли беспокоят в области икроножных мышц и сочетаются с тяжестью, усталостью в ногах к вечеру, отеками в области лодыжки и голени. Советуем сначала показаться ортопеду, а уже затем флебологу. Мед, «Детралекс» вам не помогут. Массаж ног не противопоказан.

Для снижения боли в ногах при варикозе на ночь к вздутым венам приложите кусочки несоленого сала и нетуго перевяжите. Утром повязку снимите.

НАД ИКРОЙ СИЛЬНЫЙ ВАРИКОЗ

Мне 29 лет, я девушка. У меня болезнь гирсутизм — оволосение. Гинеколог прописал пить «Диане-35» полгода. Пропила его два месяца и обнаружила на левой ноге над икрой сильный варикоз. Теперь болит нога, при ходьбе прихрамываю, тяжело ее согнуть. Что же делать? И то, и это надо лечить, а что делать, если варикоз и гормональные несовместимы? Нужно ли прекратить пить гормональные, но как тогда быть с гирсутизмом?

Мадина, Дагестан

От того, что вы прекратите принимать «Диане-35», варикоз не пройдет. Говорить о том, что контрацептивы и варикоз несовместимы, будет в корне неправильно. Контрацептивы категорически противопоказаны при тромбоэмболических состояниях в остром периоде или при ранее перенесенных тромбозах и эмболиях. Решать, конечно, вам, но если «Диане» оказывает тот эффект, которого вы ожидали, то бросать прием не следует. Лучше параллельно показать ногу врачу-флебологу и определить, насколько выражено заболевание и что необходимо делать. Возможно, все не так плохо.

ЗАМЕТИЛА МАЛЕНЬКИЕ ЗВЁЗДОЧКИ

У мамы и бабушки варикозное расширение вен. Недавно и у себя на ногах я заметила маленькие звездочки. Как мне ухаживать за ногами, чтобы предупредить развитие проблемы?

Виктория, Московская обл.

В 80% случаев варикозная болезнь передается по наследству, поэтому вероятно, что у вас первые признаки варикоза. Для профилактики советуем носить компрессионные чулки. Медицинский трикотаж продается в специальных салонах, лучше всего покупать швейцарский. Колготки и чулки, которые продаются на рынках, ничего общего с лечебным трикотажем не имеют. А мази помогут снять болевые ощущения, усталость в ногах к вечеру. Существуют и специальные упражнения для профилактики развития варикоза. Постарайтесь также не носить тяжестей. Избегайте статических нагрузок на ноги, то есть длительного стояния или сидения. Следите за своим весом и используйте негормональные противозачаточные средства. А если заметите появление расширенных вен на ногах — спешите к флебологу. Лечить варикоз на ранних стадиях легче. Пиявки, гели, мази и препараты-венотоники дают лишь временный эффект. Самый эффективный метод лечения варикоза — операция.

МЁРЗНУТ НОГИ. СПЛЮ В ТОЛСТЫХ НОСКАХ

У меня постоянно мерзнут ноги. Сплю в толстых носках из собачьей шерсти. Парить ноги в горячей воде не могу, так как на них сине-красная сетка мелких сосудиков. Ступни отекшие — под косточками, где пятка, нарости плотные упругие подушки. Нормальную обувь из-за них носить нельзя, к вечеру ноги сильно болят. К какому врачу мне обратиться?

В. Алексеева, Калуга

Ноги мерзнут, болят, отекают в области голеней и стоп — все это признаки венозной недостаточности нижних конечностей. Она может сочетаться с отложением солей в коленных и голеностопных суставах. Провоцируют эту болезнь переохлаждение, ношение тяжестей, долгое стояние на ногах. Чтобы определить, как далеко зашел недуг, делают ультразвуковое исследование. Надо пользоваться эластичными бинтами, укреплять сосудистую стенку «Детралексом», «Троксевазином», улучшать состав крови «Актовегином», «Реополиглюкином», «Солкосерилом», «Тромбо АССом», пользоваться гепаринсодержащими мазями и гелями («Лиотон-1000», «Гепароид лечива»). Из физиотерапевтических процедур рекомендуется магнито- и лазеротерапия. Очень важно избавиться от лишнего веса, ограничить прием жирной, жареной и соленой пищи, носить удобную обувь на невысоком каблуке.

На приёме у терапевта

Обманчивые капли в нос

Простуда для меня — всегда испытание. Очень плохо переношу насморк, даже если он протекает без повышенной температуры. Капли в нос помогают ровно два дня. Потом от «Галазолина» нос закладывает еще сильнее, и приходится несколько дней дышать только через рот. Ощущения кошмарные, работоспособность на нуле. Что делать в таких ситуациях?

Алла Садыкова, Дагестан

Сосудосуживающие капли не рекомендуется использовать дольше пяти дней, так как к ним развивается привыкание. Но некоторые закапывают капли годами и не могут избавиться от этой зависимости. Так бывает при несоблюдении режима применения капель. Их можно использовать не чаще 3-4 раз в день. При более частом закапывании нос может начать «протестовать». Дышать ртом, если заложен нос, — не выход. Сейчас существуют спреи гормонального действия, которые хорошо снимают отек и восстанавливают дыхание через нос. Однако их должен назначать врач, так как у них есть противопоказания. Постарайтесь в будущем вообще не использовать «Галазолин» и его аналоги. Используйте аптечные спреи с морской водой до 7-10 раз в день. Они не только хорошо увлажняют слизистую носа, но и защищают от простуды и гриппа. Если с заложенностью носа не удается справиться, это становится опасным — может развиться осложнение: гайморит, воспаление уха и другие.

На приёме у гастроэнтеролога

Какая язва?! Ведь желудок не болит!

Мой лечащий врач заподозрил у меня язву желудка. Но у меня ничего не болит! Разве такое может быть?

Н. И. Романов, Самара

15% язв — безболевые. «Немая» язва может годами не напоминать о себе до тех пор, пока не случится настоящее обострение (прободение или кровотечение). Для врачей это самые сложные случаи. Хотя чаще всего язва все же болит. При этом болевые ощущения возникают, как правило, в подложечной области, часто отдают в левую половину грудной клетки и левую лопатку, грудной или поясничный отдел позвоночника. При язвах желудка боль атакует сразу или спустя полчаса-час после еды. При язве двенадцатиперстной кишки боль «голодная». Стоит страдальцу поесть или даже выпить воды — и болевые ощущения отступают: пища и вода берут на себя вызвавшую боль агрессивную соляную кислоту. При прободении желудка или двенадцатиперстной кишки боль становится невыносимой, кинжальной, а при желудочном кровотечении может возникнуть кровавая рвота, резкая слабость (вплоть до обморока), понос черного цвета. Если у вас появится хотя бы один из перечисленных симптомов, важно как можно быстрее показаться специалисту.

На приёме у хирурга

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖИРОВИКОВ

Мне 50 лет. Недавно обнаружила у себя жировики. В каких случаях их нужно удалять и можно ли самой избавиться от этой напасти при помощи средств народной медицины?

И. Н. Емельянова, Московская обл.

Жировик — это доброкачественная опухоль. Обычно она образуется у женщин в возрасте 30-50 лет. Может появиться где угодно: на коже, в молочной железе или в легких. Народными средствами от жировика избавиться нельзя. Если жировик не мешает, его не надо трогать. В противном случае опухоль можно удалить хирургическим путем. Операция простая, проходит без осложнений.

Но жировики не стоит путать с атеромами, которые образуются из-за закупорки выводного протока сальной железы. Как правило, они располагаются на волосистой части головы, лице, шее и в области копчика. Внешне они похожи на жировики. Атеромы обычно не оперируют. Злокачественными они также не становятся.

ПОЧЕМУ НЕ РАСТЁТ НОГОТЬ?

Мне на ноге удалили вросший ноготь, но палец по-прежнему болит. Иногда боли настолько сильные, что без обезболивающих не могу обходиться. Новый ноготь не растет...

Ирина Васильевна, Омск

Иногда после хирургического удаления ногтя повреждается его ростковая зона. В этой ситуации, к сожалению, новый ноготь может вообще не вырасти или появиться частично. Если ноготь вырастет неправильно, может потребоваться новая операция. За поврежденным ногтем надо правильно ухаживать. Следите, чтобы обувь не была тесной, заклеивайте ногти пластырем, так как можно легко занести инфекцию.

ШИШКУ ПРИДЁТСЯ УДАЛЯТЬ?

У сына около пупка как бы под кожей шишка величиной с орех. Иногда она его беспокоит. Сказали, что новообразование доброкачественное, но все равно надо вырезать. Может, можно обойтись без операции?

А. И. Кузнецова, Воронеж

Других средств избавления от этой шишки, которая, скорее всего, является липомой — доброкачественной жировой опухолью, нет. Избавиться от нее можно, только удалив хирургическим путем. Операция несложная и, как правило, не требует госпитализации.

Умные мысли

■ МУДРОСТЬ ПРИХОДИТ В СТАРОСТИ НА СМЕНУ РАЗУМУ.

Болеслав Вольтер

■ ОТ ПРОСТУДЫ И ОТ ЛЮБВИ НЕТ ЛЕКАРСТВА. ОНИ САМИ ПРОХОДЯТ.

Янина Ипохорская

■ НЕ ТРАТЬТЕ НЕРВЫ НА ТО, НА ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ПОТРАТИТЬ ДЕНЬГИ.

Леонид Леонидов

■ НЕ БУДЕМ ГОВОРИТЬ О ЛЮБВИ, ПОТОМУ ЧТО МЫ ДО СИХ ПОР НЕ ЗНАЕМ, ЧТО ЭТО ТАКОЕ.

Константин Паустовский

■ ЖЕНЫ! НЕ ПИЛИТЕ МУЖЕЙ, ВАМ С ЭТИМИ ОПИЛКАМИ ЕЩЁ ЖИТЬ!

■ СКОРО ЗИМА. ПТИЧКИ ПОЛЕТЯТ НА ЮГ, ЗАЙКИ СМЕНЯТ ШУБКУ. УТОЧНИТЕ У ЛЮБИМОГО: ВЫ ЗАЙКА ИЛИ ПТИЧКА?

■ КОГДА ЧЕЛОВЕК ИКАЕТ, ЕГО НУЖНО КАК СЛЕДУЕТ ИСПУГАТЬ — И ОН ПЕРЕСТАНЕТ ИКАТЬ. ОН БУДЕТ ЗАИКАТЬСЯ.

От редакции

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ:
Т. П. ИСАЕНКО, флеболог;
И. В. ЛИСОВСКАЯ, терапевт;
С. П. КОЛЯГИНА, онколог;
А. В. ГОРНОСТАЕВА, офтальмолог;
А. Т. ТЕГУНОВ, хирург;
Д. Н. ЯЗОВОЙ, гастроэнтеролог.

P.S. Если вы не можете справиться с болезнью, присылайте вопросы в редакцию по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 1916. Наши специалисты помогут вам.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Неприятный сюрприз

Точки на половом члене

Баланопостит — это инфекционное заболевание, передается при незащищенном сексе с зараженным партнером.

*** Белая точка** на половом члене может быть волосяным фолликулом. Из части этих фолликулов растут волосы, а некоторые так и останутся в виде точек. Белые точки на половом члене могут появляться у мальчиков в период полового созревания и не вызывают особого повода для беспокойства.

*** Белая, красная и черная точки** на половом члене могут быть элементарными прыщиками, абсолютно похожими на прыщи, которые появляются на лице. Их точно так же нельзя выдавливать, чтобы не занести инфекцию. Поэтому важно тщательно мыться.

*** Красная точка** на половом члене может быть симптомом баланопостита — воспаления крайней плоти и головки пениса. Это одно из самых распространенных заболеваний у мужчин. Другие симптомы баланопостита:

— язвы, трещинки, сухость и раздражение на половом члене;

— повышенная чувствительность головки члена, зуд, жжение, резь, резкое снижение продолжительности полового акта;

— интенсивное выделение смегмы — естественного выделения в небольшом количестве. При баланопостите оно повышенное, иногда может полностью пропитать белье.

Баланопостит влияет на потенцию и ощущение оргазма и может вызвать уретрит — болезнь мочеиспускательного канала. При начальной стадии баланопостита, чтобы избавиться от заболевания, бывает достаточно соблюдения правил личной гигиены. Любой вид секса должен быть защищенным — только так можно избежать неприятных сюрпризов в виде инфекций и венерических болезней.

И. П. Савина, венеролог, врач I категории

При цистите

■ ПЕЙТЕ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ СОКА РЕПЫ, ПРОКИПЯЧЕННОГО НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ 5 МИНУТ.

■ ГОРСТЬ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ БОТВЫ МОРКОВИ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ, УКУТАВ, 1 ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ И ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ В 3-4 ПРИЕМА ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

Для вас, мусью

Везикулит: в опасности + семенные пузырьки!

Если не лечить простатит или инфекционно-воспалительные заболевания уретры, мочевого пузыря, почек, предстательной железы, то инфекция может попасть в семенные пузырьки, в которых возникает воспаление — везикулит.

КАК РАСПОЗНАТЬ БОЛЕЗНЬ?

Самая частая причина развития везикулита — простатит, так как семенной пузырек сообщается с простатой через семявыводящий проток. А вот если процесс переходит и на придатки, то со временем это может привести к резкому снижению или утрате половых возможностей мужчины и даже к бесплодию. Поэтому так важны своевременная профилактика и лечение везикулита.

При везикулите появляются боли в промежности, в области лобка, которые отдают в поясницу и крестец. Они могут усиливаться при позывах к мочеиспусканию и дефекации, болезненной становится эякуляция, в сперме может появиться кровь, ослабляется эрекция. Страдает и общее состояние — появляется слабость, разбитость, повышается температура.

Для постановки точного диагноза надо сделать УЗИ простаты и семенных пузырьков, сдать общие анализы крови и мочи, иногда назначают спермограмму (для выявления следов крови в семенной жидкости, уменьшения или увеличения ее объема, нарушения подвижности сперматозоидов). Только после этого врач назначит лечение.

КАК ЛЕЧИТЬ ВЕЗИКУЛИТ?

В остром периоде, при высокой температуре, врач назначает постельный режим, полное воздержание от половых контактов, легкую диету с исключением жирной и острой пищи, пряностей, алкоголя, крепкого чая и кофе. В зависимости от вида инфекции подбираются антибиотики, противовоспалительные препараты и анальгетики в виде таблеток, ректальных свечей. Также назначают электрофорез и сухое тепло на область промежности.

Для лечения хронического везикулита используют различные методы физиотерапии — УВЧ, грязелечение, магнитотерапию. Если консервативное лечение не принесет положительного результата, а в семенных пузырьках появился гной или они закупориваются камешками, то назначается операция. Она заключается во вскрытии и очищении семенных пузырьков, а в отдельных случаях — их удалении. Поэтому не стоит доводить до крайности!

Одновременно с приемом внутрь настоев на ночь делайте с ними микроклизмы объемом 50-100 мл. Курс лечения — до 3 месяцев. Составы чередуйте каждые 2 недели.

ЧЕМ ПОМОЖЕТ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА?

Лечение травами позволит ускорить процесс выздоровления.

* Смешайте поровну траву грушанку круглолистную, корни петрушки огородной, траву зверобоя, цветки и листья шалфея лекарственного, почки черного тополя. 2 ст. ложки сбора в термосе залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Выпейте дробно в течение дня в 4-5 приемов в теплом виде за 15 минут до еды.

* Смешайте в равных пропорциях листья мать-и-мачехи, цветки липы, цветки и листья иван-чая (кипрея), листья подорожника большого, крапивы двудомной, траву боровой матки. 2 ст. ложки сбора залейте 300 мл кипятка, настаивайте до остывания и пейте так, как в предыдущем рецепте.

* Смешайте 3 части цветков календулы, по 2 части травы репешка, ромашки, тысячелистника и корней лопуха. 2 ст. ложки сбора в термосе залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 4-5 раз в день за 15 минут до еды.

Профилактика важна!

* Если у вас сидячая работа или вы ведете малоподвижный образ жизни, старайтесь больше ходить, плавать в бассейне, заниматься гимнастикой. Это поможет наладить кровоснабжение органов малого таза и избежать различных воспалений.

* Старайтесь иметь регулярный секс с одной партнершей (случайные сексуальные связи значительно увеличивают риск инфицирования мочеполовой сферы), длительное воздержание сопровождается застоем секрета в семенных пузырьках и воспалением.

* Вовремя избавляйтесь от очагов хронической инфекции в организме, укрепляйте иммунитет с помощью физкультуры, сбалансированного питания и витаминов.

* Не допускайте запоров и подавления акта дефекации.

* Не допускайте переохлаждений.

Тыква, петрушка и бузина — натуральная «Виагра»

АЙБОЛИТ

В молодости я не задумывался о своем здоровье. Крепкий, выносливый, с солнышком вставал и за полночь ложился. А в деревне по-другому невозможно: хозяйство, огород, сад. И когда осенью меня вдруг стали мучить частые позывы к мочеиспусканию, я не обратил на это внимания: думал, что застыл, работая в огороде. Но вскоре припекло так, что больше не мог терпеть, записался к урологу и услышал приговор: простатит. Прошел курс лечения, но слышал, что болезнь может вернуться. И тогда решил принять меры. Перечитал много рецептов народной медицины и остановился на следующих. При простатите надо есть богатые цинком тыквенные семечки: они укрепляют иммунитет и положительно влияют на мужскую репродуктивную систему. Как говорится, натуральная «Виагра» без противопоказаний. Каждое утро съедал по 30 сырых семечек натощак. Несложно, главное — делать это регулярно. Воспользовался и еще одним рецептом: принимал сок свежей петрушки по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Осенью собирал ягоды черной бузины. За 20 минут до завтрака выпивал сначала стакан воды, а через 10 минут — 1 ст. ложку сока из ягод бузины. И так 10 дней.

А еще делал специальную гимнастику. В положении стоя, ноги вместе, приседал, но не до конца, а на одну треть. Начинал двигать левым коленом вперед-назад в течение 5 минут. Затем повторял это же движение правым коленом. Делал упражнение утром и вечером за 1-2 часа до еды. О пользе пеших прогулок и говорить не надо.

Прошло 8 лет. Ежегодно обследуюсь на УЗИ и получаю от врача один и тот же ответ: «Вы в отличной форме!»

Д. Н. Калашников, Тверская обл.

Через 3 месяца кисту на УЗИ не обнаружили

АЙБОЛИТ

Когда мне было 19 лет, у меня обнаружили кисту яичников, причем больших размеров. Врач сказала, что, возможно, придется делать операцию. Ой как мне этого не хотелось! И я стала искать способы лечения кисты без хирургического вмешательства. И нашла! Собрала много листьев герани (чем больше, тем лучше), залила 0,5 л водки и настаивала в темном прохладном месте месяц, периодически помешивая деревянной ложкой. Когда настойка была готова, сразу поставила вторую порцию, чтобы не прерывать лечение. Принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. В общей сложности я выпила 1 л настойки, на лечение ушло 3 месяца. На вкус она не очень приятная, но зато результат был налицо: на УЗИ кисты не обнаружилось.

И. Новикова, Красноярск

Щавель помог избавиться от боли

АЙБОЛИТ

Я давно страдала болезненными менструациями (дисменореей), пока не нашла средство, которое мне помогло. За 7 дней до менструации пью отвар корней щавеля, и она проходит безболезненно, с необильными выделениями, да и сон становится крепче. Беру 1 ст. ложку корней щавеля (свежих или сухих), кипячу 15 минут в 1,5 стакана воды, настаиваю 2 часа, процеживаю и принимаю по 2 ст. ложки до еды. Но надо помнить, что щавель противопоказан при заболеваниях почек и подагре.

О. В. Приходько, Краснодарский край

То больно, то смешно

Такой случай

У нас с мужем в ванной никакого интима не получается. То больно, то смешно... Вот одна такая смешная история и приключилась.

Вымылась я вечером, только голову высушила — муж зовет спинку ему потереть. И стал приглашать к совместному купанию с намеком на интим. А у меня голова свежевысушенная — и хочется, и колется. Нашла компромисс — решила надеть шапочку для душа. Искала-искала — не нашла, ладно, думаю, надену купальную шапочку, такую, для бассейна. Напяливаю шапочку, а она, зараза, сползает на затылок. Наконец натянула ее по самые брови. Подкрадываюсь к мужу сзади, обнимашки, поцелуи... А он поворачивается и ка-ак заржет:

— Что это у тебя с головой? Глаза разъехались, как у китайца, и видок — как член в презервативе.

Сама когда увидела себя в зеркале, тоже хохотала до икоты.

С тех пор в ванной никакого секса.

Екатерина, Омская обл.

От мастита

* При набухании и затвердевании груди приложите к больному месту на 30 минут свеженатертую морковь. Можно использовать свежие листья большого лопуха или капусты.

* Семена большого подорожника растолките и залейте теплой водой. Полученной кашицей смазывайте больное место.

* Смешайте рисовый крахмал с водой до сметанообразной консистенции. Нанесите на марлевый бинт, приложите к больной груди на 20 минут.

* Луковицу садового нарцисса измельчите и смешайте с ржаной мукой. Смазывайте больную грудь несколько раз в день, смывая теплой водой.

* 1/2 стакана сухого сбора лекарственного донника с листьями и цветками залейте кипятком, настаивайте 10 минут. Настоем смочите полотенце и обмотайте им грудь, прикрыв сверху шерстяной тканью. Через 2 часа повторите.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Знаете ли вы, что...

Он видит!..

Во втором триместре беременности (4-6 месяцев) у малыша уже развиты практически все органы чувств.

*** Он видит** — при ярком свете, направленном на живот матери, ребенок видит слабый красноватый или оранжевый свет, щурится и отворачивается.

*** Он слышит** — при звуках маминого голоса он либо замирает и прислушивается, либо начинает резвиться. Кроме того, при резких неожиданных звуках малыш вздрагивает.

*** Он чувствует вкус** — малыш начинает глотать околоплодную жидкость и всегда поразному реагирует на ее состав. Это объясняется тем, что водная среда, окружающая малыша, принимает вкус маминой пищи.

■ ПРОЙТИ НЕПРОСТОЙ, НО СЧАСТЛИВЫЙ ПУТЬ ОТ ЗАЧАТИЯ К РОДАМ ПОМОГАЮТ ПОДДЕРЖКА БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ И СОЗДАНИЕ НАДЕЖНОЙ СЕМЕЙНОЙ КОМАНДЫ С ЕДИНЫМИ ЦЕЛЯМИ.

■ У ПАР, КУРИВШИХ КАК ДО, ТАК И ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА, ПРИВЕДШЕГО К ЗАЧАТИЮ, ЧАЩЕ РОЖДАЮТСЯ ДЕВОЧКИ.

Малыш родился рано

СОРОК НЕДЕЛЬ ДЛЯ БЕРЕМЕННОСТИ— ЭТО СРЕДНЯЯ ЦИФРА. ОНА МОЖЕТ МЕНЯТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ МАМЫ, ОТ ДЛИНЫ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА.

Доношенной считается беременность на сроке 37 недель. Однако и при этом сроке все равно надо проверить, полностью ли сформировался будущий ребенок. Сделать это можно при помощи УЗИ. Степень зрелости плода врачи определяют по размеру его бедренной кости. Дело в том, что величина головы или масса тела у всех детей разная, а вот длина именно этой части ноги при рождении должна соответствовать норме — порядка 8 см. Также на УЗИ можно оценить размер мозжечка будущего малыша и понять, нормально ли развиты все отделы головного мозга и готов ли ребенок появиться на свет.

У рано родившегося младенца могут возникнуть проблемы с легкими. До 37-недельного возраста их ткани еще не полностью сформированы, потому что пока в организме плода вырабатывается мало особого вещества, которое покрывает легкие и помогает им «открываться» при вдохе и не дает «сдуваться» при выдохе. Поэтому малыш, появившийся на свет в срок, уже способен дышать самостоятельно. Если же данного вещества не хватает, новорожденный получает мало кислорода. Врачи вынуждены переводить таких младенцев на искусственное дыхание. А чтобы структура легких развивалась быстрее, ребенку вводят специальный препарат. Что касается мозга, то сама мозговая ткань у ребенка созревает достаточно рано. Однако целостная структура центральной нервной системы еще уязвима и может пострадать во время родов. Почему такое случается? Когда начинаются схватки, сокращается не только сама матка, но и все окружающие ее кровеносные сосуды. В результате ухудшается прохождение по ним крови, и плод временно испытывает кислородное голодание — гипоксию. Именно она может нарушить работу слабой нервной системы у недоношенного малыша. После родов недоношенного ребенка сразу осматривает невролог. И если нужно, назначает профилактическую терапию, чтобы нейтрализовать последствия гипоксии. Также необходима консультация окулиста, потому что у недоношенных младенцев слабые кровеносные сосуды, а это в первую очередь отражается на капиллярах, которые находятся в глазу, и в дальнейшем может привести к ухудшению зрения.

Для адаптации недоношенных детей помещают в специальные камеры — капсулы для новорожденных. В них поддерживаются определенная температура, давление, влажность. В результате у малыша создается ощущение, что он все еще находится внутри мамы. Такой небольшой «обман» помогает ребенку легче перенести стресс от появления на свет и быстрее окрепнуть.

Домой грудничков, родившихся раньше срока, отпускают немного позже остальных. Врачи должны сначала точно убедиться, что у ребенка нормально работают все внутренние органы, что малыш ест самостоятельно и начинает прибавлять в весе. Но и после выписки младенца должен регулярно осматривать не только педиатр, но и окулист и невролог.

С. Б. Азарова, гинеколог, врач высшей категории

ИНОГДА РАННИЕ ДЕТИ СЛИШКОМ БЫСТРО УСТАЮТ И НЕ СПОСОБНЫ ДАЖЕ САМИ СОСАТЬ ГРУДЬ. ТАКОГО РЕБЕНКА ОБЫЧНО КОРМЯТ ИЗ БУТЫЛОЧКИ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧА.

Опасные вирусы

О цитомегалии мало кто слышал...

ТАКАЯ ИСТОРИЯ

В небольшом поселке в Приморье в начале сентября 20-летняя Надя Емельянова родила мертвого мальчика, первенца. Ее мама Ирина Ивановна хотела подавать в суд на местный роддом. В причинах смерти маленького Юры врачи разбирались неделю и пришли к выводу: виноват вирус цитомегалии. Вирус был в организме беременной, и именно он убил плод внутриутробно перед самыми родами. О такой болезни никто в поселке не слышал. Да и такого, чтобы дети мертвыми рождались, в семьях Нади и Ивана не бывало. Значит, акушерки с врачами напортачили, а все хотят свалить на какой-то вирус... К сожалению, многие люди не знают о заболеваниях, неизвестных прежним поколениям. Их так и называют — болезни цивилизации. Цитомегаловирус относится к таким инфекциям. Вирус обладает коварной способностью переходить от беременной матери к плоду и занимает первое место среди инфекций, поражающих плод внутриутробно.

Почему цитомегаловирусом заражены многие, а болеют некоторые

Около 80% женщин детородного возраста уже заполучили в свой организм эту инфекцию. Немудрено: ведь он находится не только во влагалищном секрете, в уретре, в сперме — он запросто переходит к другому с поцелуем, поскольку его находят и в слюне. Раньше называли цитомегалию поцелуйной болезнью! Так что многие не ведают, что заражены, потому что никак до поры до времени вирус себя не проявляет. И многим повезет. Как настоящая болезнь цитомегаловирус развивается редко — только при слабом иммунитете. В группу риска входят беременные: из-за гормональной перестройки иммунная система у них часто сбоит. Но большинство беременных из этой группы тоже ничего не почувствуют. А вот плод, ребенок, страдает. Активизироваться дремлющий цитомегаловирус может от простуды, гриппа, когда женщина много нервничает, если у нее есть хроническое заболевание (не в порядке почки, печень, желудок). Плод беспомощен перед вирусом. Ужаснее всего, что беременность донашивается, а плод нежизнеспособен.

Вывод: этого можно избежать, если планировать беременность.

Рискуют впервые заболевшие герпесом

Замечено: если будущая мама заражается вирусом герпеса во время беременности (или впервые в это время видит у себя высыпания на коже или простуду на губе), очень велика вероятность повреждения плода. Дело в том, что в этом случае у матери в крови еще нет особых антител к вирусу, которые бы обезвредили его влияние на клетки растущего ребенка. Вирус легко проходит через плаценту и начинает размножаться в органах плода. Результат — выкидыш, врожденные уродства, замершая беременность. Если же до беременности у женщины герпес уже проявлялся, то накопленные антитела станут защищать младенца. Такая беременность может не пугаться новых высыпаний. В этом случае уродства и поражений у плода не будет.

Но герпесом ребенок может инфицироваться во время родов — пойдет-то он по влагалищу. В таком случае лучше сделать кесарево сечение.

Вывод: чтобы не получить вирус герпеса, используйте презервативы.

Еще две заразы

Токсоплазмоз и краснуха половым путем и поцелуями не передаются. Токсоплазмой женщина обычно заражается от кошек, а краснухой — от больного человека. Если токсоплазмы свежие (как с герпесом), плод будет с уродствами. Если они у женщины уже несколько лет — есть антитела, и все будет хорошо.

А вот если беременная заболеет краснухой — она становится стопроцентной кандидаткой на аборт на любых сроках. Вирус краснухи обязательно покалечит ребенка.

Пустырник Форте Эвалар – больше, чем просто пустырник

Пустырник давно зарекомендовал себя как средство для быстрого снятия тревоги и раздражительности. Благодаря мягкому успокаивающему действию, эта ничем не примечательная «травка» прочно обосновалась почти в каждом доме.

Но иногда случаются такие ситуации, когда обычный пустырник может оказаться бессильным: сердце не внемлет голосу рассудка, сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением, и затяжной стресс приводит к полному упадку сил. Что же делать?

Принимайте **Пустырник Форте от компании «Эвалар» с уникальной формулой спокойствия***. Она отличается высокой дозировкой пустырника, выращенного в предгорьях Алтая, **действие которого впервые многократно усилено элементами спокойствия: магнием и витамином B_6**. Магний снижает возбудимость нервной системы, а витамин B_6 помогает контролировать эмоции. За свои превосходные свойства Пустырник Форте получил название «Формула спокойствия».

Пустырник Форте Эвалар поэтапно устранит признаки стресса, и организм с благодарностью расслабится. На все происходящее Вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья. Пустырник Форте — почувствуйте разницу!

А ночью? Идеальный сон тоже зависит от магния и B_6, поэтому дополните свой выбор Формулой сна от компании «Эвалар»! В ней сонные травы также усилены «элементами спокойствия» — магнием и B_6. И когда Вы закроете «магниевую дыру» в своем здоровье с помощью Пустырника Форте и Формулы сна, Вы станете хозяином своих эмоций.

Эвалар

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 38-00-50. ОГРН 1022200553760

*Подтверждено патентом РФ № 2361599.

РЕКЛАМА

СоГР№ KZ.16.01.78.003.Е.006790.04.11, СоГР№ KZ.16.01.78.003.Е.006795.04.11 БАД. Имеются противопоказания. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Молоко и сосновые почки от кашля

Для лечения кашля моя бабушка применяла очень простой народный рецепт, который и мне помогает лечить своих детей. Доведите до кипения 0,5 л молока, снимите его с огня и добавьте 1 ст. ложку сосновых почек. Дайте настояться час — и можно пить. Выпить отвар нужно в течение всего дня. Вот и все. Далее повторяйте процедуру по мере необходимости.

А. В. Дементьева, Йошкар-Ола

Диагноз был неутешительным — аденоиды

Мой сын с рождения часто болел. После очередной простуды врач направил сделать снимок носоглотки. Диагноз был неутешительным — аденоиды, которые рекомендовали удалять. Я слышала, что после операции аденоиды могут заново вырасти, поэтому решила лечить сына самостоятельно, а помог нам такой рецепт. Возьмите 20 цветков гвоздики (пряность), залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте, пока вода не станет насыщенного коричневого цвета. Закапывайте по 1-2 капли настоя в каждую ноздрю 5-6 раз в день. Через месяц после такого лечения аденоиды у сына уменьшились, он стал нормально дышать, и операцию отменили.

И. Н. Шапошникова, Кемеровская обл.

Донник — хорошее средство от простуды

Это растение очень выручает меня, когда моя дочка простужается. Чуть только она закашляет — купаю ее в отваре донника. Заливаю 400-500 г измельченной травы донника лекарственного 10 л кипящей воды, настаиваю 40 минут, процеживаю и выливаю в ванну. Вот такое простое средство — и не надо никаких лекарств. А еще такие ванны помогают при разных высыпаниях на коже — тоже полезны деткам. Ведь у них часто бывает диатез...

И. Халилова, Волгоград

На каждый день

● Осматривайте ручки малыша каждый день. У новорожденных они сжаты в кулачки, поэтому в складочки часто попадают пылинки и грязь. Протирайте ручки крохе несколько раз в день, ведь он так и норовит засунуть кулачок в ротик!

● Ногти стригите по мере необходимости. Приобретите специальные ножницы. На руках ноготки стригите с закруглением, а на ногах — прямо. Нередко малыш громко протестует против этой процедуры. В таком случае проводите ее, когда кроха крепко спит. Кстати, вместо ножниц можно использовать пилочку для ногтей — ноготки ребенка такие тонкие, что с ними легко справиться и без ножниц.

● Случайно поранили пальчик? Смажьте ранку любым раствором антисептика. При необходимости ранку можно заклеить кусочком бактерицидного пластыря. Заусенцы срезайте и обрабатывайте антисептиком.

Пригодится

КАК НЕ ИЗБАЛОВАТЬ РЕБЁНКА

Если уступать всем требованиям ребенка и давать ему все, что он будет просить, то вы получите избалованное чадо. С детьми надо проявлять решительность, но одновременно терпимость и понимание. Не ругайте малыша, а упрекайте ласковым и спокойным тоном. Покажите ему, что есть общие правила, которым он должен следовать, и строго придерживайтесь их. Надо решить для себя, какие границы переходить ребенку нельзя, и не позволять этого ни при каких условиях.

ОДЁЖКА ДЛЯ МЯГКИХ ИГРУШЕК

Чтобы мягкие игрушки не пачкались, соорудите для них одежду из ползунков и кофточек, которые когда-то носили ваши дети. Утром ребенок будет одеваться вместе с любимым мишкой или зайцем, а вечером — раздевать перед тем, как принять ванну. Детям это понравится!

ЕСЛИ МАЛЫШ ПЛАЧЕТ

Не подхватывайте малыша на руки при малейшем плаче. Дайте ему возможность заснуть самостоятельно, не бегите к ребенку, если он начал шевелиться или ворочаться в своей кроватке. Возможно, он просто находится между двумя циклами сна и, скорее всего, сможет заснуть самостоятельно. Попробуйте подождать 2-3 минуты. Плач усиливается? Возьмите малыша на руки. Возможно, он напуган, голоден или у него что-то болит.

■ В ЖЕНЩИНЕ ТАК МНОГО ЗАЛОЖЕНО, ЧТО НЕ КАЖДОМУ ЛОМБАРДУ И СНИЛОСЬ.

■ ШКОЛА — ЭТО МЕСТО, ГДЕ УЧИТЕЛЯ ТРЕБУЮТ ОТ УЧЕНИКА ЗНАНИЙ ПО ВСЕМ ПРЕДМЕТАМ, В ТО ВРЕМЯ КАК САМИ ЗНАЮТ ТОЛЬКО ПО ОДНОМУ.

■ У ЖЕНЩИН ТОЛЬКО ОДНО НА УМЕ: БУДТО У ВСЕХ МУЖЧИН ТОЛЬКО ОДНО НА УМЕ.

Такой случай

А ведь он ещё даже не родился...

Проснулась в четыре часа ночи. Сначала легонько попинывал, потом начал лупить со всей дури под дых и по другим местам. Потом надоело, стал вертеться. А вертится он уже очень чувствительно, давай перелезать то на один бок, то на другой. Я как только ни ложилась, чтобы угомонился, — ноль внимания. В завершение начал икать. Он икает, я уснуть не могу. Часа полтора развлекались, а ведь он еще даже не родился. Что же потом будет?

Людмила, Иркутск

На приёме у педиатра — **Авторитеты дают советы**

Ответы и советы

КАК ГОТОВИТЬ СУБПРОДУКТЫ?

У нас в семье все любят блюда, приготовленные из субпродуктов — говяжьей или свиной печени, сердца, почек, мозгов. Можно ли давать такие блюда 2-летнему ребенку? Если да, то как их надо правильно готовить для малыша?

И. Ольховская, Пермский край

В питании детей раннего возраста не рекомендуется использовать субпродукты, за исключением печени, языка и сердца. Их надо варить, тушить или запекать, но не жарить. Также при приготовлении нельзя использовать острые специи, например черный и красный перец. Давать такие продукты надо в небольшом количестве, с учетом способности ребенка самостоятельно жевать.

КОГДА МОЖНО ДАВАТЬ ЯЙЦА?

Когда можно вводить яйца в рацион грудного ребенка и как узнать, есть ли у него аллергия на них?

Л. Г. Панова, Новосибирская обл.

Яичный желток — очень питательный продукт с высоким содержанием в нем железа и белковых веществ. В питание грудного ребенка желток можно вводить с 4-месячного возраста. Белок — сильный аллерген, и от него нужно воздержаться, пока ребенку не исполнится по крайней мере 2 года. Отделив белок, желток протрите через ситечко и добавьте к молоку или к овощной смеси. Давать желток начинайте с небольшого количества — 1/6-1/5часть, постепенно увеличивая до 1/2 в одно кормление. Аллергия на яйца может проявиться в виде болей в животе, поноса, рвоты, высыпаний и т. д.

Малыш неспокоен? Не спешите сразу же давать крохе соску. «Поговорите» с ним, стараясь понять, что вызвало дискомфорт, а крохе дайте возможность привыкнуть к тому, что с ним общаются.

МОЖНО ЛИ БРАТЬ ГОДОВАЛУЮ ДОЧЬ В САУНУ?

Нашей дочурке 1 год 2 месяца. Можно ли брать ее с собой в сауну? Как долго ребенок может находиться в парной?

Дарья С., Пенза

Примерно с 2-3 лет посещать сауну может любой здоровый ребенок. Эта процедура имеет закаливающий эффект, который основан на контрастном цикле: нагревание — охлаждение. Начинать надо с одного захода в парную приблизительно на 2 минуты. Через несколько посещений можно будет парить ребенка уже около 5 минут и заходить в парилку дважды. Температура, наиболее подходящая для детей, — около 70°С. После посещения сауны ребенка надо облить прохладной водой. Находясь в сауне, внимательно наблюдайте за ребенком. Если малыш побледнел, у него кружится голова, он тяжело дышит и даже просто выражает протест — немедленно выводите его из парилки.

В ЭХОКАРДИОГРАФИИ ЕСТЬ НЕПОНЯТНАЯ ЦИФРА

Два месяца назад родила дочку. При выписке ей сделали эхокардиографию, в заключении написано: ООО 2,7 мм. Что означает эта цифра?

Н. А. Дурова, Самарская обл.

В межпредсердной перегородке сердца имеется небольшое отверстие, которое должно было закрыться у плода до рождения. В норме камеры сердца изолированы друг от друга. Овальное окно может закрываться по мере роста ребенка, но этот процесс должен обязательно находиться под наблюдением врача-кардиолога.

Ю. В. Выхина, педиатр, врач высшей категории

■ **ПРИ ДИАТЕЗЕ** ДАВАЙТЕ РЕБЕНКУ СОК ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ, НАЧИНАЯ С 1 КАПЛИ, ЕЖЕДНЕВНО УВЕЛИЧИВАЯ ДОЗУ НА 2 КАПЛИ, ДОВЕДЯ ЕЕ ТАКИМ ОБРАЗОМ ДО 1 СТ. ЛОЖКИ. СОК ДАВАЙТЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ **ОТ ДИАРЕИ**, КОТОРАЯ РАЗВИВАЕТСЯ У ДЕТЕЙ ПОСЛЕ КУРСА АНТИБИОТИКОВ, НАДО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ПЛОХО ПЕРЕВАРИВАЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ. ОНИ СОДЕРЖАТСЯ ВО ФРУКТАХ, МОРКОВИ, КАПУСТЕ И БОБОВЫХ.

Бронхит у ребёнка вылечила за одну ночь

Как-то сын, когда был еще совсем маленьким, заболел бронхитом — постоянно кашлял, задыхался. Я решила перелистать все свои записи, где было собрано множество народных рецептов, в том числе и от бронхита. И принялась за лечение. Сварила картошку в кожуре и, не очищая, превратила ее в пюре. Добавила 3 чайн. ложки соды. Из полученной массы слепила две лепешки, завернула их в полотенце и положила сыну на спину между лопаток и на грудь. Лепешки не должны обжигать кожу! Укутала ребенка как следует и уложила в постель. После того как лепешки остыли, сняла их, вытерла насухо тело, надела сыну сухую майку. Уже на следующий день после такого лечения ребенок встал с постели, а через пару дней уже пошел в детский сад.

А. М. Пронькина, Пермский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

1 700 000 рублей не вручены! Может быть, именно Вы получите

1 700 000 РУБЛЕЙ!*

Отгадайте всего 4 слова и позвоните по указанному телефону, чтобы мы вручили Вам 1 700 000 рублей в самый кратчайший срок!

Звоните сейчас по бесплатной линии

8 800 100 00 36

или зарегистрируйте свое участие на сайте www.1000prizov.ru

Всем участникам – уникальное предложение от «НА ДОМ»!

Код акции: 03.6215.68.87.2

На правах рекламы.

18+

*ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 27.11.13 ПО 15.02.14 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 1 700 000 РУБЛЕЙ. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ АКЦИИ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ 4 КЛЮЧЕВЫХ СЛОВА. ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УЧАСТНИКИ, СООБЩИВШИЕ СВОИ ДАННЫЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ОРГАНИЗАТОРА, ПОЛУЧАЮТ ПО УКАЗАННОМУ ИМИ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСЛОВИИ ЗАКАЗА ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ 15.02.14 ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ГЛАВНЫЙ ПРИЗ – 1 700 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ В АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 3.02.14. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ» С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ. ГЛАВНЫЙ ПРИЗ БУДЕТ ВЫПЛАЧЕН ГЛАВНОМУ ПОБЕДИТЕЛЮ В ТЕЧЕНИЕ 48 ЧАСОВ ПОСЛЕ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ИМ СОГЛАСИЯ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА. ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ (ИНФОРМАЦИЮ О ПРАВИЛАХ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВО ПРИЗОВ, СРОК, МЕСТО И ПОРЯДОК ИХ ПОЛУЧЕНИЯ) МОЖНО ПОЛУЧИТЬ НА САЙТЕ WWW.1000PRIZOV.RU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-00-36 (ЕЖЕДНЕВНО С 9:00 ДО 20:00). НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАТОРУ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА И/ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТЯМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

Прошу помощи

РУКИ КАК У АЛКОГОЛИКА... ГОЛОВА КАК У СТАРУХИ...

Мне всего 25 лет, а руки сильно трясутся. Если нужно сделать какую-то работу, требующую точности, например вдеть нитку в иголку, это становится большой проблемой. Спиртные напитки не употребляю, но руки трясутся как у алкоголика. А когда волнуюсь — начинает трястись голова как у старухи. Это очень неприятно. Подскажите, с чем это может быть связано? Я хочу нормальной и полноценной жизни.

Ю. Логинова, Краснодарский край

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ — НЕ МОГУ НОСИТЬ ПРОТЕЗЫ

К 80 годам накопилось много болячек, есть и врожденные, и приобретенные, да и кто их теперь разберет. Главное, что они постоянно меня донимают. Была моложе, организм сам боролся, а теперь все: болит так, что терпения нет. К врачам ходить бесполезно. Я сама бывший медработник с 36-летним стажем. Всегда уважала врачей за сердечное отношение к людям. А теперь пойдешь к врачу, что это может быть, чем лечить и к какому врачу нужно обратиться?

Виктория Р., Ленинградская обл.

Хирург предложил удалить первую фалангу пальца

Три года назад я уронила острый металлический предмет на ноготь большого пальца правой ноги. Он посинел, потом слез, и вырос новый, который стал врастать в кожу. Обратилась в больницу, хирург сорвал ноготь. Заживал палец очень долго и болезненно. Новый ноготь отрос, но опять врос в кожу. Слышала, что такие проблемы могут передаваться по наследству по женской линии. Я работаю на почте, сами понимаете — постоянно на ногах, да еще и на дальние расстояния приходится ходить. Летом, если споткнусь, — боли страшные, а зимой тесная обувь постоянно давит. Хирург предложил удалить первую фалангу пальца, но я не хочу, потому что мне всего 23 года. Объясните, почему врастает ноготь и что мне делать? Как самой справиться, может, я срезаю его неправильно?

З. М. Осипова, Ленинградская обл.

ЖИДКОСТЬ ИЗ РАНЫ ТЕЧЁТ 5 ЛЕТ

После четырех перенесенных операций у моего мужа на бедре образовался свищ (остеомиелит). Из раны в течение 5 лет течет жидкость. По ряду причин операцию больше делать нельзя. Может, кто-нибудь подскажет народные или медикаментозные методы лечения этого заболевания?

О. Орлова, Волжский, Волгоградская обл.

ЧТО-ТО ВРОДЕ ФУРУНКУЛА НАД ЯГОДИЦЕЙ

Уже давно над ягодицей вскочила какая-то непонятная ерунда, из которой вытекало много гноя, при этом сильно болело. Спустя время симптомы утихли, и я забыла об этой проблеме. Но на этом месте осталась красная точка. Порой из нее вытекают кровь и гной, но уже не болит. Не представляю, он спросит, что болит, и говорит: «Ну а что же вы хотели? Возраст!» — и все. Я все понимаю, но можно хоть как-то помочь? Просто не хотят!

Объясните и помогите мне! Подагра и отложение солей — это одно и то же или нет? У меня что-то вроде горошин на пальцах рук и даже на деснах. Из-за бугорков не могу носить зубные протезы. Все суставы болят. Напишите про мочевую кислоту: в чем она содержится, как вырабатывается и выводится из организма, что не надо употреблять в пищу, чтобы эта кислота не накапливалась в организме?

В. Е. Тюкина, Михайловка, Волгоградская обл.

НА КОЖЕ ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНКИ

Скоро исполнится 60 лет. Меня мучает зуд половых губ. Сахар в норме. Неоднократно обращалась к врачам. Пока лечусь, все проходит, а перестаю — зуд начинается вновь. Сдала кучу анализов, обнаружили много грибков, молочницу. Прошла лечение, но через некоторое время все опять вернулось. Никакие мази не помогают. Уже нет сил, иногда хоть на стенку лезь. На коже появились трещинки, щиплет. Неужели нет способа справиться с этой заразой?

Любовь Ивановна, Буденновск, Ставропольский край

ОДНА ШИШКА ЗА УХОМ СМЕНЯЕТ ДРУГУЮ

Два года назад я обратилась к хирургу с жалобой на шишку за левым ухом. Шишку вскрыли и материал взяли на исследование. Поставили диагноз атерома заушной области. Через полгода шишка появилась снова на том же месте. Ее вскрыли, обработали йодинолом, несколько дней я ходила на перевязки. С тех пор шишки за левым ухом появляются постоянно, одна сменяет другую. Где-то читала, что атерома удаляется только хирургическим путем, но при этом во время операции должна быть удалена луковица (корень). Получается, мне этого не сделали? Возможно ли избавиться от атером навсегда? На читателей последняя надежда. Откликнитесь, если кому эта проблема близка.

О. Г. Самойлова, Ярославская обл.

КАК СПАСТИСЬ ОТ УКАЧИВАНИЯ?

Младшую дочь сильно укачивает в машине и в автобусе. Поездки на выходные на дачу превращаются в мучения: у дочки начинается головокружение и тошнота. Я перепробовала много средств, чтобы снять эти неприятные ощущения и облегчить состояние ребенка в дороге. Посоветуйте, что делать? Неужели моя девочка всегда так мучительно будет переносить дорогу в автотранспорте?

П. Н. Дроздова, Самарская обл.

ЛЕЧИЛИ ОТ ПСОРИАЗА, А МОЖЕТ, СТОИТ ПЕЧЕНЬ ПРОВЕРИТЬ?

В 13 лет у сына ступня покрылась корочкой и превратилась в большую высохшую болячку. Она сильно чесалась. В больнице мальчика лечили от псориаза, улучшений не было. Обратились к травнице, которая порекомендовала мазь с солидолом. Были в Грузии, там тоже назначили мазь от псориаза. Сейчас сыну 22 года, болячка вроде уменьшилась, но не прошла совсем. Есть еще такая же и на пальцах рук, они постоянно шелушатся. Пьет витамины А и Е в капсулах. Стоит понервничать — зуд усиливается. Мы думаем, что у парня что-то происходит внутри организма. Может, стоит печень проверить?

Альбина, Владикавказ, РСО-Алания

Я пока не сошла с ума... Но моё сердце может не выдержать

...Вчера принесла матери по списку 4 пакета продуктов. На последние деньги ей в подарок купила серебряный крестик с цепочкой, а она швырнула крест на землю, кричала, что не то купила, что социальный работник ей во всем угождает, а я нет. Что бы я ни сделала — все не то, все не так. Из дома гонит, где я только не ночевала! Вещи мои гниют в сарае, а в доме места нет. Сын все занял своими инструментами. В любое время дня и ночи должна помогать ему, таскать и охранять их. «Эй ты, чего расселась? Все жрешь да жрешь! А ну давай работай!» — так он обращается ко мне. Мама, вместо того чтобы остановить его, сует ему колбаску и пироги, а обо мне говорит: «Пусть уматывает куда хочет. Выпишем ее!»

Люди добрые, что случилось? Где доброта, хорошие слова и поддержка? Куда мы катимся? Умоляю вас, помогите найти хижину в любом месте, пока я не сошла с ума. Мое сердце может не выдержать. Ни разу не слышала хороших слов: «Как дела, доченька, Наталочка?» или слово «мама» от сына — только крики и брань. Мне уже 60 лет, пенсия 5000 рублей. Поехать на нее никуда не могу, но и отсюда надо бежать без оглядки. Но куда?..

Н. В. Бойко, д/в, Ставрополь, 355006, тел. 8-962-450-49-89

У меня болезнь Дюшена, каждый день на счету

Мне 52 года, инвалид-колясочник I группы. У меня болезнь Дюшена (атрофия мышц с возрастом). Раньше водил машину, а сейчас не могу, двигаюсь с ограничением. Мне помогают работник социальной службы, 93-летний отец и мои сестры. Конечно, есть друзья, и я искренне благодарен им за помощь. Но у друзей свои семьи, поэтому иногда мне неловко обращаться к ним с просьбами. Хочу, чтобы откликнулись люди, согласные на переезд ко мне. Нужна женщина для помощи по дому (стирать, готовить, убирать) и мужчина, который согласен быть у меня водителем. Может, это будут супруги или те, кто попал в трудную жизненную ситуацию. Возраст — 48-60 лет, без вредных привычек, криминального прошлого, кредитных и прочих долгов. Сам я спокойный, без вредных привычек, в быту неприхотлив. Буду искренне рад, если откликнутся порядочные, честные люди. Живу в большом доме с удобствами, но можно рассмотреть другие варианты с жильем поблизости от нас. У нас большое красивое село с развитой инфраструктурой: школа, магазин, детсад и т. д.

У меня сложная жизненная ситуация, каждый день на счету. Если не станет отца — моего главного помощника, меня ждет интернат. Не хочу быть обузой для своих родных. Верю, что с Божьей помощью среди читателей найдутся люди, готовые и желающие мне помочь.

Виктор Николаевич Долгов, ул. Арлашкина, 23, с. Напольное, Порецкий р-н, Чувашия, 429035, тт. 8-908-308-23-35, 7-927-852-0103

БОЛЯТ УШИ, ПОСТОЯННО ХОЖУ В КОСЫНКЕ

Уже 20 лет я живу с большой проблемой: у меня болят уши. Все началось с того, что появился резкий зуд в одном ухе, а после зуд охватил всю внутреннюю часть уха и перешел на второе. Я стала постоянно ходить в косынке. По ночам выделяется из уха жидкость, раковина покрывается корочкой, коростами. Проверялась у лора, но мне ничем не помогли. В остальном чувствую себя нормально. Еще у меня началась реакция на пыль, яблоки и сладкое — шелушение и зуд увеличивается в разы. Связано это или нет, я не знаю. Помогите, люди добрые.

Р. Л. Кузьмина, Волгоградская обл.

***

Когда-то давно мне удалили аппендикс. Сейчас мне 67 лет. Последние 2 года в области живота, там, где шрам, появился зуд, который распространяется полосой на 2-3 пальца вниз от пупка. Бывает это не часто, но когда случается, начинает гореть тело. Спасаюсь только горячей водой: стою в ванне и обливаюсь, и мне становится так приятно и хорошо. Что это может быть? Обращалась к врачам, но меня направляют из кабинета в кабинет, говорят, что это возрастное.

Т. Павлова, Волгоград

***

В этом году у меня выявили заболевание крови — эритремию II степени (повышенное количество эритроцитов и увеличение объема плазмы крови). Два раза лежала в стационаре, через день делали гемоэксфузию (кровопускание). Выписали домой, гематолог назначил лечение «Кардиомагнилом» (каждый день по 1 таблетке, 75 мг) в непрерывном режиме. При повышении тромбоцитов принимать гидроксикарбамид. Подскажите, лечится ли эритремия и нужно ли еще какое-нибудь лечение?

И еще: у меня артроз, требуется замена коленного сустава. Возможна ли операция при этом заболевании и какие могут быть после нее последствия?

Н. Г. Лахно, Воронежская обл.

РАНЬШЕ ДЕТИ БРАЛИ ПРИМЕР С РОДИТЕЛЕЙ, А СЕЙЧАС ПРЕДПОЧИТАЮТ БРАТЬ ДЕНЬГИ.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

ЛАПША из писем читателей

До тех пор, пока он однажды не приперся в гости трезвый, я думала, что у него косноязычие или какой-то другой дефект речи.

Наталья Ч., Саратов

Преподаватель был такой сволочью, что на экзамене мы все ждали, что сейчас ворвется Бэтмен и всех нас спасет!

Борис М., Новосибирск

Очень хочу, чтобы в старости у меня была подруга, которой можно было бы позвонить и старческим дрожащим голосом воодушевленно заорать: «Ну че, развалина, когда пойдем пенсию тратить?»

Элеонора Д., Санкт-Петербург

Я не альфонс какой-то! Она подарила мне «Лексус», и я ей машину — стиральную, «Самсунг»!

Юрий Т., Краснодар

У директора нашего ломбарда вечером на улице отобрали телефон. А когда он пришел на работу утром — его ждал сюрприз...

Анатолий Ц., Москва

А она мне говорит: «Какие же у вас, Даша, дети-то хорошие, красивые... И в кого только?..»

Дарья Х., Иркутск

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ПРИ ПСОРИАЗЕ НЕЛЬЗЯ НЕРВНИЧАТЬ

Для А. В. Михайловой из Тверской обл., автора письма «У моей сестры псориаз» («Айболит» №20 за 2013 г.).

Моя подруга страдает псориазом и лечится разными средствами. На ранней стадии болезнь можно вылечить, но если это длится уже более 4 лет, то вылечиться не удастся, можно только держать псориаз в узде. Пишу рецепт подруги с ее слов. Смешайте 80 мл яблочного уксуса и 40 мл уксусной эссенции. В этот раствор положите домашнее куриное яйцо и оставьте на 3 часа. За это время скорлупа яйца начнет растворяться, появится белая пена. Добавьте 180 г сливочного масла, желательно домашнего, взболтайте до однородной массы. Лекарство готовьте в стеклянной банке с крышкой и храните в холодильнике. Смазывайте пораженные места 3 раза в день. В аптеке продается настой трав от псориаза, который тоже надо принимать. Лечение долгое, но результат есть. Подруга стала молиться Богу с верой, что с Его помощью ей станет лучше. При псориазе нельзя нервничать, переживать — ведь многие болезни от нервов.

При воспалении легких 2 ст. ложки боярышника залейте стаканом воды и кипятите 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Эти два настоя чередуйте: один день пейте первый, второй день — другой. Каждый день готовьте свежий настой.

* Делайте ванночки: 1 ст. ложку зеленого чая заварите 1 л кипятка, остудите. Ноги опустите по колено в ведро на 20 минут. Ванночки делайте 4 дня подряд перед сном. Совет: ноги постоянно держите в тепле (я даже летом носила хлопчатобумажные носки).

* Делайте спринцевания: 1 ст. ложку сухой травы календулы залейте 1 л кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Спринцуйтесь теплым настоем перед сном. Курс лечения — 3-4 дня.

Из меню исключите острую, жирную и соленую пищу. Пейте много воды. И молитесь Богу об исцелении. После 10 дней лечения мне стало легче, через 2 недели я уже не так часто бегала в туалет.

Валентина Ч., Краснодарский край

...А ТУТ ДИВЕРТИКУЛ КИШЕЧНИКА ОБНАРУЖИЛИ

Для К. С. Ушаковой из Пермского края, автора письма «Чувствую вокруг пупка адские боли» («Айболит» №22 за 2013 г.).

За свои 60 лет никогда не болела — только если простуда, и то на полдня. На здоровье никогда не жаловалась, а тут дивертикул кишечника обнаружили. Спасибо, что врач толковый попался. Он меня избавил от этой напасти очень быстро. Удивляюсь, но даже лекарств никаких не прописал. Посоветовал лечиться домашними средствами. Он меня вылечил, а я с вами хочу поделиться. В вашем недуге виноват не удаленный желчный пузырь, а запоры. При дивертикуле важна диета. Употребляйте супы на мясном бульоне с протертыми овощами, протертые каши, свекольное, картофельное пюре с растительным маслом, вареную тертую морковь. Исключите из рациона грибы, капусту, бобовые, черный хлеб, кислые фрукты и ягоды, молоко — они вызывают вздутие. За 30 минут до завтрака выпивайте натощак 1 стакан холодной воды с 1 чайн. ложкой меда. Делайте легкий массаж живота по часовой стрелке. Не помешают микроклизмы утром или вечером с настоем ромашки или с облепиховым маслом.

А. А. Котова, Самарская обл.

ПРИ ЦИСТИТЕ ИСКЛЮЧИТЕ ОСТРУЮ И ЖИРНУЮ ПИЩУ

Для И. В. Тарохиной из Ставропольского края, автора письма «Я так устала от цистита!» («Айболит» №19 за 2013 г.).

Полгода назад страдала этим недугом. Лечилась травами, и мне помогло. Таблетки, которые выписал врач, помогали мало, а травы мне сын покупал в аптеке и на рынке у травниц. Вот мои рецепты.

* Возьмите по 1 ст. ложке травы зверобоя, цветков календулы и листьев толокнянки, залейте 1 л кипятка, настаивайте 4 часа. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Залейте 1 чайн. ложку почек осины 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и пейте по 1 ст. ложке 4 раза в день после еды.

«В УШКЕ СВЕРЧОК ЖИВЁТ...»

Для О. П. Волошковой из Краснодарского края, автора письма «У сына нейросенсорная тугоухость» («Айболит» №22 за 2013 г.).

В семье моей сестры та же беда. Два года назад сестра развелась с мужем и из теплой Астрахани уехала в Сургут вместе с сыном. Стали замечать, что пятилетний Миша постоянно трогал ладонью ушко, будто ему что-то мешало. «Мама, в ушке сверчок живет», — сказал он однажды. Обратились к врачу, поставил диагноз — нейросенсорная тугоухость. Он нам объяснил, что эта болезнь может возникнуть даже при смене климата. УЗИ и МРТ сосудов головного мозга и шейного отдела, лекарства, уколы, слуховой аппарат — все это прошли. Из опыта советую вам делать сыну ежедневно массаж шейно-воротниковой зоны, осторожно повороты головы вправо-влево. По возможности запишите сына на плавание — это прекрасно в данном случае. Обязательно укрепляйте иммунитет. Старайтесь, чтобы на вашем столе всегда были: лук, чеснок, брусника, клюква, черника, проращенные зерна и моркопродукты. Яблоки, изюм и курага очень полезны и необходимы для организма. С этой болезнью можно жить полноценной жизнью. Не опускайте руки и боритесь.

При простуде 1 ст. ложку хвои залейте стаканом воды, кипятите 20 минут, пейте как чай.

П. Р. Головатова, Астраханская обл.

КАК ОТЕЦ СПАСАЛСЯ ОТ УРЧАНИЯ В ЖЕЛУДКЕ

Для Г. Ю. Иващенко из Ростовской обл., автора письма «В желудке появилось какое-то урчание» («Айболит» №21 за 2013 г.).

Мой отец был заядлым рыбаком. В любое время года он в выходной день отправлялся на рыбалку. Я очень любила, когда он брал меня с собой, особенно летом. Раннее утро, чуть прохладно, под босыми ногами роса на траве, тишина и запах речной воды — лучшие детские воспоминания. Больше всего ждала от поездки две вещи — первую пойманную рыбешку и завтрак на природе. Отец всегда брал с собой вареную картошку, яйца, соленые огурчики, буханку черного хлеба и кусочек сала — это была самая вкусная еда на свете. А еще брал два термоса. В одном был чай для меня, в другом для отца. Както я попробовала его чаек, да он мне не понравился — терпкий и горький.

Когда я спросила у отца, зачем он его пьет, тот ответил: «Чтобы рыбу не распугать». Когда выросла, часто вспоминала эту историю, а секрет этого чая отец рассказал позже. Измельчите и смешайте по 2 ст. ложки шалфея, подорожника, зверобоя и 1 ст. ложку коры дуба. 2 ст. ложки смеси залейте 500 мл кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды. Про рыбу была, конечно, шутка, а вот от урчания в желудке отец только так и спасался.

Ульяна Владимировна П., Костромская обл.

При болезни Паркинсона измельчите жёлуди и заварите как кофе

Для Л. М. Баталовой из Малгобека, Республика Ингушетия, у нее болезнь Паркинсона («Айболит» №19 за 2013 г.). Поверьте, все будет хорошо, главное — не отчаиваться!

* Перейдите на вегетарианскую диету.

* Проводите лечебное голодание для очищения организма от шлаков.

* Принимайте настои трав. Смешайте в равных пропорциях шалфей и дубровник пурпурный. 1 ст. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Или 5 ст. ложек шалфея заварите в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте 8 часов и принимайте от 2 до 4 чайн. ложек 3 раза в день через час после еды, заливая молоком или киселем. Курс лечения — 2-3 недели, затем на месяц сделайте перерыв. В год проведите 5-6 курсов. Чередуйте с ваннами: 3 аптечные упаковки шалфея заварите ведром воды и принимайте ванну (температура воды 38°С) один раз в день по 15-20 минут.

* Хорошо помогает комбинация спиртовых настоек мелиссы, пустырника, женьшеня, валерианы: их надо менять каждые 2 недели. Принимайте по 20-25 капель настойки 3 раза в день.

* Ежедневно за час до сна делайте ванночки для рук и ног из крепкого настоя травы репешка (2 ст. ложки на 1 л кипятка, настаивайте 1 час).

* Употребляйте в пищу проращенные зерна пшеницы.

* При болезни Паркинсона полезен кофе из желудей. Очистите желуди от кожуры, высушите и смелите в кофемолке. Заваривайте как кофе. Шляпки и скорлупки также целебны: 1 ст. ложку чашечек залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2-3 часа. Начинайте принимать с 1 чайн. ложки, постепенно доведя до 60-70 мг в день.

Желаю вам выздоровления!

Т. А. Глинкина, Воронежская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Подписка-2014!

Уважаемые читатели!

Если вы хотите в 2014 году получить все номера газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь», не забудьте оформить подписку до конца года. Остались считанные дни!

Меня качало как былинку, но хорошо хоть суставы работали

Для А. Н. Дремовой из Московской обл., автора письма «Артрит — это почти приговор» («Айболит» №16 за 2013 г.).

ЗАБОЛЕЛ в 42 года. Сначала появилась боль в плече, затем в колене, в голеностопе, в пальцах рук. Болело все так, что без слез не мог двигаться. Всю «прелесть» артрита не описать, да и нужно ли? Кто испытал, тот поймет. Лечили меня антибиотиками, уколами «Метотрексата» — все впустую. От медикаментозного лечения и инвалидности отказался и вышел на работу. Это было что-то! Заводил будильник на 5 часов утра, просыпался, выпивал таблетку «Найза» и снова заводил будильник, но уже на 6 утра. Просыпался и пытался ноги разогнуть. За полчаса, как правило, это удавалось сделать. Потом ковылял в ванную — и под холодный душ. После душа становилось немного легче, и я шел (громко сказано!) на работу.

Для себя решил: какие народные средства от артрита есть, все испробую. Попалась мне книга одного целителя, который утверждал, что излечился от болезни Бехтерева (это серьезнее, чем ревматоидный артрит). Начал я делать обертывания с отваром овсяной соломы. Курс прошел — результат тот же. Ничего, говорил я себе, впереди еще ванны из отвара сенной шелухи. Сорок минут в горяченном отваре тянулись как годы. И этот курс был пройден. Что дальше? Услышал о ваннах со скипидаром. После курса ванн наступило несущественное облегчение. В это же самое время стал сокращать дозы «Найза».

Вскоре я загремел в хирургию с диагнозом деструктивный панкреатит. Три операции, куча антибиотиков, литры физраствора и еще неизвестно чего. Однако заметил, что суставы гнутся, разгибаются и начинают работать. Врач сказал, что, скорее всего, помогла диета. Надо сказать, что к тому времени от моих 95 кг осталось лишь 63. Меня качало как былинку, но суставы работали. Не могу точно сказать, что помогло: антибиотики или строжайшая диета, а может, стресс. Выписался из больницы и решил: пока могу ходить, надо ходить. Поначалу немного и не спеша, потом на пределе сил, и так четыре года. Теперь хожу по 5 км раз в неделю, Прихожу весь мокрый — и сразу в ванную. Суставы скрипят, запястья чуть распухшие, но работать хоть могу, и на том слава богу. Заметил: как только съем сыр или цитрусовые, примерно через день начинаются проблемы с каким-нибудь суставом, болит два, а то и три дня, поэтому отказался от сыра. Иногда думаю: а вдруг тот кошмар вернется? Что ж, тогда продолжу пробовать новые методы лечения, другого выхода нет.

И. В. Ромашов, Волгоградская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Лечебный свекольный квас очистит печень и понизит артериальное давление

Несколько раз я чистила печень с помощью свекольного кваса. 0,5 кг сырой свеклы чищу, натираю на крупной терке и перекладываю свеклу в трехлитровую банку. Добавляю 2 ст. ложки муки и 1 стакан сахара. После этого наливаю в банку до изгиба горлышка очищенную, прокипяченную и охлажденную воду и ставлю квас, чтобы забродил. Если есть возможность, то в теплое место (тогда быстрее брожение произойдет). Иногда помешиваю будущий квас. Через неделю процеживаю, отжимаю остатки свеклы и начинаю принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Выпиваю 3 л кваса, и на этом первая часть курса заканчивается. Делаю перерыв 3 месяца и повторяю очистительный курс, приготовив заранее новую порцию кваса.

После того как я в первый раз выпила трехлитровую банку свекольного кваса, у меня перестало подниматься давление.

P. S. Предупреждаю, что могут пойти мелкие камушки и песок из почек, поэтому если песка в почках много или камни крупные, то лучше с врачом посоветоваться.

И. В. Романовская, Екатеринбург

Сырая картошка с мёдом вылечит экзему

Хочу поделиться проверенным рецептом от экземы. Вымойте, очистите сырой картофель и натрите его на мелкой терке. К половине стакана полученной кашицы добавьте 1 чайн. ложку меда и перемешайте. Смесь выложите на кусочек бинта или марлевую салфетку, приложите ее к пораженному участку кожи. Учтите: слой кашицы должен быть не менее одного сантиметра. Салфетку с мазью зафиксируйте бинтом и держите не менее 2 часов, после чего кашицу снимите вместе с салфеткой, а просочившуюся через марлю часть лучше снять тупой стороной ножа. На ночь на пораженную кожу нанесите повязку с прополисной мазью (продается в аптеке), а днем вновь повторите аппликации из картофеля и меда.

А. Н. Савельева, Камышин, Волгоградская обл.

Не навреди!

Во всех морепродуктах содержатся соединения ртути, которые способны поражать нервную систему человека. Ребенок может родиться с аутизмом, если беременная перенесет даже легкое такое отравление.

* **Самыми опасными** являются крупные долгоживущие рыбы: скумбрия королевская (не атлантическая), тунец большеглазый, рыба-меч, акула и марлин. Диетологи рекомендуют не есть эту рыбу вообще.

* **Не больше 1 средней порции в неделю** рекомендуют филе карпа, тунца желтоперого и длинноперого, сибаса, люциана, ската и форели морской.

* **Безопасны** тунец полосатый, лобстер, сельдь, окунь морской, краб, камбала, кефаль — 2-3 порции этих продуктов в неделю не навредят здоровью.

* **Меньше всего ртути** в семге, скумбрии атлантической, кальмарах, гребешках, креветках, сардинах и тилапии. Чем мельче рыба, тем меньше в ней ртути.

Рецепты народной медицины

ОТ ВАРИКОЗА — ЧЕСНОК С МАСЛОМ

Измельчите белый чеснок (с белой шелухой, а не с синеватой). Одну часть чесночной кашицы смешайте с двумя частями сливочного масла. Смесь прикладывайте к выступающим венам на ночь, сверху прикрыв пергаментной бумагой и закрепив бинтом или теплым шарфом. Наутро помойте ноги и наденьте на них что-нибудь теплое. Такие компрессы делайте, пока больные вены не спрячутся.

ПРИ БОЛИ В СУСТАВАХ И НЕВРАЛГИИ

Натрите на терке 1 среднюю редьку и половину свеклы такого же размера. Добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте. Смесь выложите на хлопчатобумажную ткань, приложите к больному месту, сверху накройте полиэтиленом и утеплите. Компресс держите 30 минут. Курс лечения — 1 неделя.

КОМПРЕСС НА БОЛЬНОЕ ГОРЛО

Смешайте по 1 ст. ложке сухой горчицы, муки, меда, подсолнечного масла и 1,5 ст. ложки водки. Смесь подогрейте на водяной бане, но не кипятите. Выложите на марлю и сделайте компресс на горло в том месте, где сильней всего болит. Сверху положите целлофан и закрепите теплым шарфом. Такой компресс нужно делать несколько дней подряд.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СОСУДОВ

Вымойте 200 г изюма без косточек, просушите, пропустите через мясорубку. Кашицу залейте 2 стаканами кипятка и варите на слабом огне 10 минут. Процедите, отожмите изюм через сложенную в два слоя марлю. Пейте этот сладкий и полезный компот по 1 стакану после еды. Когда надоест, сделайте перерыв на неделю, а потом повторите лечение. Это средство также очень полезно гипертоникам.

■ БОКАЛ КРАСНОГО СУХОГО ВИНА ЗА ОБЕДОМ ПОВЫШАЕТ УРОВЕНЬ ХОРОШЕГО ХОЛЕСТЕРИНА И УКРЕПЛЯЕТ СТЕНКИ СОСУДОВ.

■ А ВОТ ПИВО И КРЕПКИЕ АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ, НАОБОРОТ, УВЕЛИЧИВАЮТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

■ ПРИ ГАЙМОРИТЕ ВЕЧЕРОМ ЛЯГТЕ НА ПОДУШКУ, ЗАПРОКИНУВ ГОЛОВУ, И ЗАКАПЫВАЙТЕ В КАЖДУЮ НОЗДРЮ ПО 5-7 КАПЕЛЬ ТЕПЛОГО ТОПЛЕНОГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА. ПОЛЕЖИТЕ ТАК 5-7 МИНУТ.

Лечебная диета — *Для христиан, и не только*

Поститесь без фанатизма!

В ПОСТ НАДО ПРАВИЛЬНО ВОЙТИ, ПРИСПОСОБИТЬСЯ К НОВОМУ ТИПУ ПИТАНИЯ, ИНАЧЕ РИСКУЕТЕ НЕ ТОЛЬКО НАБРАТЬ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ, НО И ПОЛУЧИТЬ ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫМ ТРАКТОМ.

Отказываться от животных продуктов надо мягко, постепенно: лучше всего, если за неделю до начала поста вы по очереди будете исключать тяжелую и жирную пищу. Сначала откажитесь от мяса, затем от рыбных блюд, а потом — от яиц и молока. Помните, что, как только в рационе становится мало животного белка, организм усердно пытается восполнить недостаток энергии углеводами. Откажитесь от привычных десертов в пользу фруктов.

Входите в пост плавно: сначала откажитесь от мяса, затем от рыбных блюд, а потом — от молока и яиц. Лучше всего начать так питаться за несколько дней до поста.

Выходить из поста также нужно постепенно. Это очень важно, ведь длительная диета на растительно-углеводной пище вносит изменения: желудочно-кишечный тракт привыкает расщеплять только клетчатку, крахмал, сахар, растительный белок и жир. И чтобы без ущерба для здоровья и фигуры снова перейти в обычный режим питания, необходимо время. Расширять рацион надо за счет молочных продуктов, сначала 1%-ных, затем средней жирности — до 5%. Варите молочные каши, готовьте творожные запеканки, введите в меню нежирный сыр. Сливки, сметану, сливочное масло употребляйте чайными ложками, особенно в первые недели после поста. Далее меню расширяйте белковыми продуктами: рыба, морепродукты, птица. И уже в последнюю очередь начинайте есть говядину, баранину, свинину, крепкие бульоны.

Во время поста ешьте бобовые и соевые белки (фасоль, нут, чечевица, горох, бобы, тофу, миндаль, грецкие орехи, лесной орех). По аминокислотному составу они близки к животным. Не забывайте готовить кашу: гречневую, рисовую, перловую, пшенную. В качестве источника полезных полиненасыщенных жирных кислот в злаковые каши добавляйте семена льна.

Сладости замените на сухофрукты, мед, джемы, мармелад. Они содержат сложные углеводы и растворимую клетчатку. Сладкое надо есть на десерт только после полноценного приема пищи. Обязательно пейте много жидкости — не менее 2 л в день. Готовьте отвары из шиповника, имбиря, клюквы, брусники, травяной чай.

Для заправки салатов и приготовления постных блюд чередуйте несколько видов растительного масла. В этих маслах содержатся разные незаменимые и заменимые жирные кислоты. Так вы не будете испытывать недостатка в жизненно важных элементах.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

■ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОСТИТЬСЯ БЕРЕМЕННЫМ, КОРМЯЩИМ МАМАМ, ДЕТЯМ, ЛЮДЯМ ОСЛАБЛЕННЫМ И С ПРОБЛЕМАМИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.

■ ЦЕРКОВЬ В ЭТОТ СПИСОК ВКЛЮЧАЕТ ЕЩЕ И НЕВЕРУЮЩИХ ЛЮДЕЙ.

Полезно знать

ПИВО — ПРЕКРАСНЫЙ ИСТОЧНИК КРЕМНИЯ, КОТОРЫЙ НЕОБХОДИМ ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ КРЕПОСТИ КОСТЕЙ, ПОКАЗАЛО ПОСЛЕДНЕЕ ИССЛЕДОВАНИЕ АМЕРИКАНСКИХ УЧЕНЫХ. ЧЕМПИОН ПО КРЕМНИЮ — ЯЧМЕННОЕ ПИВО.
НО УПОТРЕБЛЯТЬ ЕГО НАДО УМЕРЕННО.

«Халва» из семечек от проблем с сердцем и почками

Приготовить ее несложно: вымойте и высушите семечки тыквы, арбуза, дыни, смелите их в кофемолке вместе с кожурой. Принимайте по 1 чайн. ложке порошка вместе с медом, потихоньку рассасывая его во рту, натощак утром и вечером перед сном. Этот порошок обладает отличными мочегонными и очищающими свойствами. А если к нему еще добавить молотые плоды шиповника и боярышника, грецкие орехи, он поможет укреплению сердечно-сосудистой системы. Можно добавить и другие ингредиенты, например сушеные и перемолотые кусочки тыквы, топинамбура, листья различных лекарственных растений. Чтобы по мужской части все долго оставалось в порядке, тоже включайте в рацион целебную вкусную «халву».

А. Н. Орловский, Ростовская обл.

Белый корень, или пастернак

В ПАСТЕРНАКЕ ОСОБЕННО МНОГО АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТЫ, РИБОФЛАВИНА (ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ ВОЛОС И НОГТЕЙ), ПРОВИТАМИНА А (НЕОБХОДИМ ДЛЯ ЗРЕНИЯ).

*** При общем упадке сил и истощении** вечером в термос положите 5-6 ст. ложек мелко нарезанного корня пастернака и залейте 0,5 л кипятка. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день, заедая чайной ложкой хорошего меда, за 30 минут до еды. Первый прием — утром натощак перед завтраком.

*** При мочекаменной болезни** 1 ст. ложку порошка, приготовленного из сухих листьев пастернака, залейте 200 мл кипятка, поставьте на 15 минут на огонь. После этого процедите отвар и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

*** При ослабленном иммунитете** 2 ст. ложки корня измельченного пастернака залейте 1 стаканом кипятка, перелейте в термос и оставьте на 12 часов настаиваться. Затем добавьте 1 ст. ложку меда и принимайте по 1 ст. ложке за полчаса до еды 4 раза в день.

*** При депрессии** 100 г свежих измельченных корней пастернака залейте 0,5 л водки, настаивайте 3 недели в темном месте при комнатной температуре, периодически встряхивая. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

*** При снижении аппетита** 2 ст. ложки измельченных корней пастернака залейте 1 стаканом воды, добавьте 4 чайн. ложки сахара, поставьте на маленький огонь и кипятите 15 минут под крышкой. Настаивайте 8 часов и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день.

*** При малокровии** смешайте 2 ст. ложки кашицы из натертых корней пастернака и немного кипяченого молока, долейте горячим молоком, чтобы получился 1 л, укутайте и настаивайте в тепле 6 часов. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды 2 дня подряд, затем сделайте перерыв на 2 дня и повторите прием. Курс лечения длительный.

*** При коликах различного происхождения** 1 ст. ложку травы пастернака залейте 1,5 стакана воды, нагрейте до кипения, но не кипятите, закройте крышкой и настаивайте, укутав в одеяло, 2 часа, затем процедите. Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

*** При пневмонии** 1 чайн. ложку измельченных корнеплодов пастернака залейте 1 стаканом воды и кипятите 15 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день.

*** Болеутоляющий отвар.** 2 ст. ложки порошка корня смешайте с 50 г сахара, залейте 1 стаканом воды. Поставьте на огонь на 15 минут, закрыв крышкой. Настаивайте 8 часов и принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

P. S. Пастернак противопоказан при туберкулезе, гипертонии, заболеваниях крови, печени, сердца. Этот корнеплод нежелательно употреблять детям до 5 лет и лицам старше 50 лет.

На приёме у диетолога

САЛО ЕСТЬ МОЖНО, НО МАЛО

Обожаю сало, сливочное масло. А повсюду только и говорят, что о вреде этих продуктов. Ну неужели в них вообще нет ничего полезного?

М. Чередниченко, Ростовская обл.

Категорически отказываться от продуктов животного происхождения, в том числе от твердых животных жиров (сало, сливочное масло), неразумно, потому что эта еда вкусна, питательна и богата витаминами. Например, в сливочном масле есть витамины (A, E, B_1, B_2, C, D, каротин) и лецитин, который снижает уровень холестерина, защищает сосуды, стимулирует иммунитет, помогает бороться со стрессом. Кроме того, пусть и в небольшом количестве, но в продуктах животного происхождения содержатся еще и полезные ненасыщенные кислоты. Например, в свином сале есть ценная полиненасыщенная арахидоновая кислота, которой в растительных продуктах вообще нет. Эта кислота входит в состав клеточных мембран и фермента сердечной мышцы, а также участвует в холестериновом обмене. В этом плане сало в 5 раз полезнее, чем говяжий жир. Но налегать на тугоплавкие животные жиры все же не стоит, ведь при передозировке они забивают сосуды холестерином. Особенно опасно много есть такой пищи мужчинам старше 40 лет.

КОМУ ПИТЬ ОТВАР ФАСОЛИ?

При каких заболеваниях он применяется и как его правильно приготовить?

И. Н. Новиков, Астрахань

Отвар фасоли обладает мочегонным и противомикробным действием, полезен при почечных и сердечных отеках, воспалении мочевого пузыря, хроническом панкреатите, гипертонии, ожирении, ревматизме, подагре. Для приготовления отвара 1 ст. ложку бобов фасоли заливают 1 стаканом кипятка, держат на водяной бане полчаса, затем остужают в течение 10 минут и процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 3-4 раза в день после еды. Кроме бобов, используют створки фасоли, например, при сахарном диабете. Для приготовления настоя 15 г измельченных створок заливают 1 стаканом кипятка, варят 10 минут на медленном огне, остужают и процеживают. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Меньше мяса

Прикинь на себя

Хорошее самочувствие сильно зависит от обмена веществ. А это проблема для людей старше 30 лет.

До 25 лет с обменом веществ нет проблем, а вот после 30 он замедляется. С возрастом хуже усваиваются животные белки. И вещества, содержащиеся в красном мясе (говядине, свинине, баранине), начинают работать не на производство энергии, а на окислительные процессы. А окисление клеток ведет к болезням — от сосудистых до онкологических. Поэтому сейчас терапевты людям старше 35-40 лет рекомендуют есть красное мясо не чаще одного или двух раз в неделю, и желательно без жареной картошки — именно в ней и скапливаются канцерогены. А вот клетчатка, напротив, помогает выводить из организма токсины. Ею богаты овсянка, зеленая фасоль, спаржа.

С возрастом усвоение молока в чистом виде ухудшается, потому что не вырабатывается фермент, расщепляющий молочный сахар. Так что есть смысл перейти на кисломолочные продукты. Ешьте больше зелени — укропа, петрушки, кинзы, листовых салатов: в них много важного для продления жизни витамина К. А самые полезные для иммунитета специи — черный перец, куркума, корица, имбирь.

■ НА ВСЕ РУКИ МАСТЕР — ЭТО ВЕЛИКОЛЕПНО! НО ЕСЛИ ЭТОТ ЧЕЛОВЕК СОСЕД СВЕРХУ...

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИНА — ШКАТУЛКА С СЕКРЕТОМ, ТО МУЖЧИНА — СУНДУК СО СКАЗКАМИ.

■ БАНКОМАТ — НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА. НИКОГДА НЕ СПРОСИТ: «ПОЧЕМУ ТАК МНОГО СНЯЛА? ОПЯТЬ НА КАКУЮ-НИБУДЬ ЕРУНДУ?»

Хи-хи-с!

Пригодится

● **При болях в области копчика** смешайте 2 стакана свежевыжатого сока редьки, 1 стакан меда и 1/2 стакана водки. Смочите этим составом кончики пальцев и помассируйте пораженный участок. Можно также в течение месяца пить эту смесь по 1 чайн. ложке утром и вечером.

● **Часто беспокоят боли в правом подреберье?** Регулярно ешьте на завтрак желчегонный гоголь-моголь. Для этого разотрите 2 куриных желтка с 2 ст. ложками сахара и 1 чайн. ложкой меда, подогрейте и съешьте натощак. Это средство эффективно улучшает отток желчи из желчного пузыря.

● **При ноющих болях в коленях и пальцах ног** смешайте 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сока репчатого лука и измельченный кусочек ржаного хлеба. Сделайте лепешку и поставьте на больное место компресс на 1 час. Курс лечения — до исчезновения болей.

ОТ КАШЛЯ 100 Г ИЗЮМА ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ВОДЫ. ПОВАРИТЕ ПОД КРЫШКОЙ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ 10 МИНУТ. ПЛОДЫ ОТОЖМИТЕ, ОТВАР ОСТУДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Цукаты из имбиря — лучшая «таблетка» от простуды

Приготовить такие лечебные «таблетки» очень просто. Нарежьте 200 г корня имбиря тонкими ломтиками, положите все в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она покрывала имбирь. Поставьте на огонь и варите 30 минут (в процессе варки вся чрезмерная жгучесть уйдет), после чего воду слейте. Приготовьте сироп: 3 ст. ложки воды смешайте с 6 ст. ложками сахара и варите. Как закипит, погрузите в сироп имбирь и держите на медленном огне, постоянно помешивая. Варите до полного выпаривания жидкости. Тщательно следите за процессом, чтобы ничего не пригорело. Остудите. Каждый ломтик имбиря обваляйте в сахаре, выложите на противень, застеленный пергаментной бумагой, и подсушите. Как только все высохнет, переложите в герметично закрывающуюся емкость.

Цукаты могут храниться 3 месяца в холодильнике. Рассасывание 1-2 кусочков вместе с чаем — не торопясь, наслаждаясь вкусом — это то, что принесет здоровье органам дыхания и укрепит иммунитет.

И. Н. Зотова, Орловская обл.

Овсяная лепёшка избавила от пяточной шпоры

Этим рецептом воспользовалась недавно. До этого лечилась в больнице, но ни лазер, ни уколы не помогали. Смешайте 1 чайн. ложку овсяной муки с 1 чайн. ложкой меда. Получается небольшая лепешка. Больную ногу надо пропарить в горячей воде 15 минут, насухо вытереть и приложить лепешку к пятке. Зафиксировать бинтом, надеть полиэтиленовый пакет и завязать шерстяным шарфом. Компресс надо держать всю ночь. Мне хватило пяти процедур.

О. В. Клопова, Оренбург

Полезные напитки

ТАН, АЙРАН, МАЦОНИ, КУМЫС И КАТЫК НЕ ТОЛЬКО ОБЛАДАЮТ ПРИЯТНЫМ ВКУСОМ И ОСВЕЖАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ, НО И ЛЕЧЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ.

Мацони на его родине, в Армении, называют нектаром долгожителей. Полезные бактерии закваски отлично расщепляют белки и углеводы, уничтожая вредные микроорганизмы в кишечнике.

Айран изготавливают на основе мацони. Он легче, отлично пьется как после сытного обеда, способствуя перевариванию пищи, так и натощак, подготавливая желудок и кишечник к работе на целые сутки вперед. Айран применяют для профилактики гастрита, колита и дисбактериоза, в том числе и у самых маленьких детей.

Тан — это айран с дополнительными добавками воды и соли. В жарком климате этот напиток просто спасение, ведь в таких условиях организм быстро теряет соль, и ее нужно восстанавливать.

Кумыс — самый редкий и уникальный напиток, так как изготавливается из кобыльего молока. Кумыс укрепляет организм, активно воздействуя на все системы.

Катык по своей структуре очень похож на йогурт. Он бывает по вкусу сладковатым, кисловатым или же слегка острым. Катык нормализует аппетит и пищеварение, способствует снижению веса.

Рыбный день — четверг

Рулет на завтрак, рассольник на обед

Филе в кляре

500 г филе рыбы, соль, перец по вкусу, растительное масло. Для кляра: 3 яйца, стакан молока, 1,5 стакана муки, соль по вкусу.

Рыбу нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, добавьте специи и оставьте на 30 минут. Для приготовления кляра яйца взбейте с солью, добавьте молоко, муку и перемешайте. Кусочки рыбы обмакните в кляр и жарьте в разогретом растительном масле до золотистой корочки.

Рулет с крабовыми палочками

500 г филе морской рыбы, 5 крабовых палочек, 3 ломтика белого хлеба, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 3 ст. ложки измельченной зелени, половинка луковицы, соль и приправа по вкусу.

Рыбу и хлеб порежьте. Хлеб замочите в теплом молоке, отожмите и прокрутите на мясорубке с рыбой и луком. Добавьте 1 ст. ложку зелени, соль, приправы, яйцо. Если фарш густой, добавьте молоко, в котором замачивали хлеб. Перемешайте и выложите половину фарша в виде прямоугольника на пищевую пленку. Посередине разложите крабовые палочки, с помощью пленки сверните рулет и завяжите концы. Выложите в кастрюлю и залейте водой. Варите на слабом огне с момента закипания 45-60 минут. Осторожно освободите рулет от пленки и обваляйте в порезанной зелени.

Рассольник с консервами

1 банка рыбных консервов (желательно с лососем), 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 картофелины, 1 морковь, горсть риса, цедра половины лимона, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка томатного пюре.

Очищенные от кожицы соленые огурцы, репчатый лук, морковь нашинкуйте, добавьте немного растительного масла, 1/3 стакана воды и тушите под крышкой на слабом огне. Когда вода выпарится, тушеные овощи положите в кипящую воду, всыпьте рис и варите до готовности риса. Добавьте томат-пюре, затем нарезанный брусочками картофель. Когда картофель сварится, положите в рассольник консервы, чеснок, толченый с солью, и лимонную цедру.

Оладушки

2 банки консервированной сайры в масле, пучок петрушки, 2 яйца, 1 ст. ложка майонеза, 4 ст. ложки муки.

Рыбу измельчите и выложите в блюдо. Добавьте измельченную зелень, сырые яйца, майонез. Постепенно всыпьте муку и размешайте до однородной массы. Жарьте оладьи на раскаленной сковороде.

ЧТОБЫ ИЗМЕЛЬЧИТЬ ОРЕХИ ДЛЯ ДЕСЕРТА, ВЫСЫПЬТЕ ИХ В ПАКЕТ И ПОДРОБИТЕ МОЛОТКОМ ДЛЯ ОТБИВАНИЯ МЯСА.

Плов с яблоками

300 г риса, 3 яблока, 500 г тыквы, горсть изюма, 100 г растопленного сливочного масла, соль по вкусу.

Изюм вымойте, обсушите. Из яблок удалите сердцевину, тыкву очистите от кожуры. Мякоть яблок и тыквы нарежьте кубиками. Яблоки смешайте с изюмом. Рис промойте в нескольких водах. В кастрюле разогрейте половину сливочного масла. На дно выложите тыкву, добавьте половину риса, на него — слой из яблок и изюма, сверху распределите оставшийся рис. Влейте вторую половину сливочного масла и 600 мл горячей подсоленной воды. Кастрюлю плотно закройте крышкой и поставьте в разогретую до 190°С духовку на 50 минут. Можно одно яблоко заменить айвой.

Солим правильно

Мясной бульон солите за полчаса до готовности, рыбный и овощной — в начале варки, бульон из грибов — желательно в конце варки.

Если готовите отварную рыбу или мясо в качестве самостоятельного блюда с гарниром, то солите их в самом конце варки.

Перед тем как жарить рыбу, посолите ее и оставьте на 10-15 минут, чтобы соль впиталась. Такая рыба при подаче не будет крошиться.

Жарьте печень несоленой, иначе она получится жесткой.

Щи из квашеной капусты солите уже после того, как капуста сварится, иначе щи легко пересолить.

Салат солите перед подачей на стол. Если посолить его заранее, то овощи выделят много сока. В результате не останется витаминов, а сам салат потеряет привлекательный вид.

Картофель в мундире солите в начале варки, а жареный — в самом конце.

Капустные «Поцелуйчики» с копчёной колбасой и луком

Полкочана белокочанной капусты, 1 луковица, 0,5 л кефира, 1 ст. ложка сахара, 400 г муки, 1/2 чайн. ложки соды, копченая колбаса, соль и перец по вкусу, растительное масло для жарки.

Приготовьте припек: свежую капусту разрежьте на 4 части, опустите в кипящую воду на пару минут, достаньте, мелко порежьте (так как капуста горячая, помогайте себе вилкой). Добавьте мелко нарезанный лук, колбасу. Поперчите и обжарьте на растительном масле до мягкости капусты и лука. Пока жарится припек, можно заняться тестом: кефир подогрейте, чтобы он стал горячим, добавьте соду (он забурлит и поднимется пеной). Всыпьте сахар, соль, муку и замесите тесто консистенции густой сметаны. На разогретую сковороду налейте растительное масло, положите ложкой тесто, на тесто — припек и сверху еще раз тесто. Когда нижняя сторона подрумянится, быстро переверните и жарьте на медленном огне под крышкой до готовности.

А. Кольцов, Астрахань

Сытный салат с яйцом, кукурузой и ветчиной

400-500 г ветчины, 4 яйца, 1 сладкий перец, 1 огурец, 350 г кукурузы, пучок укропа, майонез, соль по вкусу.

Нарежьте яйца и смешайте с кукурузой в глубокой миске. Ветчину, перец и очищенный огурец порежьте тонкой длинной соломкой, выложите в миску, перемешайте, посолите по вкусу, заправьте майонезом и перемешайте с измельченным укропом.

Ю. А. Светлая, Липецк

Пригодится

- ХОТИТЕ, ЧТОБЫ МОРКОВЬ ВО ВРЕМЯ ВАРКИ СОХРАНИЛА ЯРКИЙ ЦВЕТ? ПОЛОЖИТЕ В ВОДУ НЕМНОГО САХАРА.
- ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОСТАВИТЬ ЯБЛОКИ В ДУХОВКУ, ПОЛОЖИТЕ ИХ НА 3-4 МИНУТЫ В КИПЯТОК, И ПРИ ЗАПЕКАНИИ КОЖИЦА НЕ ЛОПНЕТ.
- ДРОЖЖЕВОЕ ТЕСТО ХОРОШО СТАВИТЬ НЕ НА ВОДЕ ИЛИ МОЛОКЕ, А НА РИСОВОМ ОТВАРЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ТЕСТО БЫСТРЕЕ ПОДХОДИТ И ПОЛУЧАЕТСЯ НАМНОГО НЕЖНЕЕ.

Из мяса

Посытнее

Телятина с мандаринами

4 мандарина, 300 г телятины, 1 ст. ложка крахмала, 2 зубчика чеснока, щепотка тертого имбиря, 3 ст. ложки соевого соуса, 0,5 чайн. ложки паприки.

Очистите 2 мандарина от кожуры и пленок. С оставшихся мандаринов срежьте тонкие полоски цедры, выжмите сок. Мясо нарежьте небольшими ломтиками. Слегка обжарьте цедру на растительном масле, выньте шумовкой и выложите на салфетку. Мясо обваляйте в крахмале и обжарьте в ароматном масле до готовности (примерно 10 минут). Добавьте измельченный чеснок и имбирь, цедру, мандариновый сок, соевый соус, паприку. Все прогрейте, выложите дольки мандарина, перемешайте, снимите с огня.

Свиные медальоны с яблоками

Мясо вымойте, обсушите, разрежьте поперек на 8 частей. Каждый кружок слегка раскатайте скалкой, чтобы он стал плоским. Поперчите по вкусу, обмотайте каждый кусочек вырезки ломтиком бекона. Посыпьте пряными травами и паприкой и отставьте в сторону. Яблоки нарежьте кружками толщиной примерно 1,5-2 см, обжаривайте в топленом масле по 3-4 минуты с каждой стороны. В этой же сковороде обжаривайте с обеих сторон подготовленные свиные медальоны до тех пор, пока бекон не зарумянится.

При подаче выложите жареные медальоны на яблоки.

Ребрышки в гранатовом соусе

1 кг свиных ребрышек, 2 ст. ложки крахмала, 2 стакана гранатового сока, растительное масло, соль и черный молотый перец по вкусу.

Ребрышки разрежьте по одному, натрите солью, перцем, залейте соком и маринуйте не менее 3 часов. Затем обсушите и обжарьте на масле до образования золотистой корочки. Доведите до готовности в духовке. Для соуса маринад процедите, немного отлейте для разведения крахмала. Остальной доведите до кипения, введите разведенный крахмал и подержите на плите до загустения. Подавайте ребрышки горячими, полив соусом.

Послаще — *На десерт*

Вот такие пироги!

С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И КОРИЦЕЙ

Для коржа: 10 ст. ложек овсянки (с горкой), 150 г сливочного масла комнатной температуры, 100 г муки, 1 яйцо, 5 ст. ложек сахара, щепотка соли, панировочные сухари, сливочное масло. **Для начинки:** 4-5 крепких зеленых груш, 150 г грецких орехов, 6 ст. ложек сахара, 3 чайн. ложки корицы. **Для глазури:** 100 г масла, 1/2 стакана сахара, 4 ст. ложки муки, щепотка соли.

В миску всыпьте овсянку, сахар, щепотку соли, добавьте масло и все хорошенько перемешайте. В три захода добавьте муку и в самом конце яйцо. Тесто еще раз хорошо перемешайте, слепите шар и положите его в полиэтиленовый пакет на 10 минут. Духовку разогрейте до 200°С. В форму для выпечки, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, выложите тесто так, чтобы были подняты бортики. Проколите тесто вилкой и поставьте в духовку на 10 минут. После этого обрежьте бортики наполовину, но обрезки не выбрасывайте. Груши очистите от кожуры и сердцевины и нарежьте на небольшие кусочки. Половину орехов измельчите. Выложите груши на корж, сверху посыпьте орехами, сахаром и корицей и поставьте пирог в духовку еще на 10 минут. Для глазури растопите на маленьком огне масло, добавьте сахар, соль, перемешайте до полного растворения сахара. Затем всыпьте муку, тщательно перемешайте. Выложите смесь на начинку и поставьте пирог в духовку еще на 15 минут. Готовый пирог посыпьте сверху измельченными в крошку обрезками от коржа и оставшимися орехами.

«НЕГА» С ГРУШАМИ

2-3 крупные груши, 400 мл сметаны, 2 стакана муки, 3-4 яйца, 1 неполный стакан сахара, 100 г сливочного масла, ванилин, соль по вкусу.

Размягченное масло смешайте с 1 ст. ложкой сахара и мукой, посолите, перетрите руками, вбейте 1 яйцо, перемешайте.

Выложите тесто в форму для выпечки, распределите руками, сделайте бортики. Приготовьте заливку: желтки разотрите с оставшимся сахаром, сметаной и ванилином, аккуратно введите взбитые в пену белки, поставьте в холодильник на 20-30 минут.

Груши нарежьте ломтиками, ошпарьте кипятком, выложите веером на корж, залейте сметанно-яичной массой. Выпекайте в духовке час при 160-170°С.

Обедаем дома

КАРТОФЕЛЬНЫЕ «ОСТРОВА» С БРОККОЛИ

4-5 картофелин (твердых сортов), 2-3 ст. ложки сливочного масла, 300 г замороженной капусты брокколи, 1 яйцо, 5-6 ст. ложек тертого сыра, 2/5 стакана сметаны, соль, специи, зелень по вкусу.

Отварите картофель и приготовьте пюре со сливочным маслом, измельченной зеленью и взбитым яйцом. Брокколи варите в течение 2-3 минут (в воду добавьте кружок лимона), стараясь сохранить цвет. Откиньте на дуршлаг и обдайте холодной водой. Формочки для корзиночек смажьте растительным маслом. Намочите руки в холодной воде и разложите картофельное пюре. В картофельные корзинки выложите соцветия брокколи (слегка вдавливая в картофель), в центр положите по 1 чайн. ложке сметаны, посыпьте тертым сыром. Запекайте при 180°С примерно 25 минут.

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП С ЧЕСНОКОМ

1 морковь, 2 стебля сельдерея, 1 лук-порей, 300 г копченых колбасок, 200 г чечевицы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка паприки, 1 лавровый лист, 1 чайн. ложка тмина, соль.

Морковь и сельдерей очистите и нарежьте небольшими кубиками, лук-порей — колечками, колбаски — тонкими кружочками. Чеснок порубите. В сотейнике разогрейте масло и слегка обжарьте колбасу. Добавьте овощи и жарьте все вместе 5 минут. Влейте 2 л воды, доведите до кипения, положите чечевицу, лавровый лист и варите 45 минут. Положите чеснок, соль, пряности и подержите на огне еще 3 минуты.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЁННАЯ С КУРАГОЙ

700 г свиной вырезки, нарезанный бекон (6-8 полосок), 1 лук-порей, 10-12 штук кураги, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка майонеза, 1 чайн. ложка горчицы, приправы для свинины, соль, перец. Для соуса: 3 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка коньяка.

Лук мелко нарежьте, курагу замочите в воде на 30 минут. Смешайте майонез с горчицей и чесноком, пропущенным через пресс. На вырезке сделайте глубокий продольный разрез, раскройте кусок, как книгу. Посолите, приправьте по вкусу, смажьте разрез майонезной смесью, посыпьте измельченным луком. Вложите в разрез курагу (целиком), оберните мясо ломтиками бекона и поместите в пакет для запекания. Запекайте 50 минут в разогретой до 190 °С духовке. Выделившийся сок перелейте в сотейник, добавьте 3 ст. ложки сливок и 1 ст. ложку коньяка, варите на маленьком огне примерно 10 минут. При подаче полейте мясо соусом.

Для гипотоников

МОРСКАЯ КАПУСТА С ОВОЩАМИ

1 банка консервированной морской капусты, 1 луковица, 1 вареная морковь, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Морскую капусту смешайте с натертой на крупной терке морковью, мелко нарезанным репчатым луком, приправьте солью и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНИЙ

600 г квашеной капусты, 100 г соленых огурцов, 100 г зеленого лука, 100 г растительного масла, соль, сахар, перец черный молотый по вкусу.

Квашеную капусту измельчите, соленые огурцы нарежьте кубиками, зеленый лук мелко порубите. Все смешайте, приправьте солью, сахаром, перцем, растительным маслом.

КИСЕЛЬ ЛИМОННЫЙ

0,5 л воды, 1/2 лимона, 1 ст. ложка крахмала, 1 чайн. ложка меда.

Лимон очистите и отожмите из него сок. Выжимки сварите в стакане воды и процедите. Разведите крахмал в небольшом количестве холодной воды, влейте в кипящий лимонный отвар, доведите до кипения. Перелейте в стакан, добавьте лимонный сок и мед. Подавайте охлажденным.

ФРУКТОВО-ОВОЩНОЕ ЛАКОМСТВО С СЫРОМ

Среднее яблоко, 1/2 пучка шпината, 1/2 пучка салата, 2 зубчика чеснока, 100 г соленого или острого сыра, маслины, 2-3 грецких ореха, растительное масло, соль и острый перец по вкусу.

Яблоко и сыр нарежьте небольшими кубиками, зелень порвите руками, орехи очистите и измельчите. Все перемешайте, добавьте порезанные маслины, заправьте растительным маслом, добавьте чеснок, пропущенный через пресс, посолите и поперчите.

Для пользы тела — Овощи в тарелке

Тыквенное меню на столе

В СЫРОМ ВИДЕ ТЫКВА ХОРОШО СОЧЕТАЕТСЯ С ЯБЛОКОМ, ОРЕХАМИ, МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ. ТЫКВЕННОЕ ПЮРЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ МАЛЫШЕЙ.

В доме малыш

АПЕЛЬСИНОВЫЙ КИСЕЛЁК

100 мл свежего апельсинового сока, 1,5 ст. ложки крахмала, 3 ст. ложки сахара, 600 мл воды.

Из апельсинов отожмите сок, добавьте в него сахар и крахмал и перемешайте до растворения. Залейте смесь кипятком, размешайте, накройте крышкой и оставьте на 2 минуты.

ГОВЯДИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ

250 г говядины, 1 луковица, 100 мл воды или бульона, 2 чайн. ложки томатной пасты, 6 штук чернослива, соль.

Мясо очистите от пленок, помойте, нарежьте кубиками, поджарьте. Добавьте мелко нашинкованный спассерованный лук, томатную пасту, соль, залейте бульоном или водой и тушите на слабом огне 1 час под крышкой. Добавьте промытый чернослив и тушите до готовности. Подавая к столу, мясо полейте соусом, в котором оно тушилось. К блюду хорошо подойдет гарнир из отваренных овощей, картофеля, макарон, гречневой каши.

Молочный коктейль с бананом

150 мл молока, 1 банан, 100 г тыквы, 3 ст. ложки сахара. Тыкву разрежьте на 4 части, очистите от семян, запеките в духовке до мягкости. Очищенный банан нарежьте кусочками. Положите в блендер тыкву, банан, сахар, залейте теплым молоком и взбивайте 2 минуты.

Запеканка творожная с яблоками

1 стакан жирного творога, 2 стакана нашинкованной соломкой тыквы, 3 яйца, 2 ст. ложки изюма, 1 яблоко, соль по вкусу. Творог протрите через сито, добавьте промытый изюм, измельченное яблоко, яйца и нашинкованную соломкой тыкву. Перемешайте, выложите в сухую форму и запекайте в горячей духовке (200-220°С) 20-25 минут. Подавайте запеканку в форме, в которой она выпекалась, с кефиром или со сметаной. Блюдо хорошо сочетается с медом. В такой запеканке можно использовать разнообразные фрукты и ягоды: курагу, чернослив, грейпфрут, айву, клюкву и бруснику.

Витамина А, который улучшает зрение, здоровье кожи и волос, в тыкве в 5 раз больше, чем в морковке, и в 3 раза — чем в говяжьей печени.

Маринованная с гвоздикой

1 средняя тыква, 10 гвоздичек, 2 л воды, 4 ст. ложки уксуса, 0,5 кг сахара. Тыкву очистите от кожуры и семян, нарежьте кубиками и положите в эмалированную посуду. Залейте водой и добавьте остальные ингредиенты. Все тщательно перемешайте и оставьте настаиваться на ночь. Утром доведите до кипения и кипятите 15 минут. После этого разложите тыкву в стерилизованные банки и закатайте крышками.

Сочные котлеты

1 кг мякоти тыквы, 3-4 ст. ложки молока, 4-5 ст. ложек манной крупы, 3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 4-5 ст. ложек молотых сухарей, 4-5 ст. ложек растительного масла, немного соли. Тыкву натрите на крупной терке, сложите в кастрюлю и подлейте немного горячей воды. Тушите на слабом огне до мягкости, разомните тыкву в пюре, влейте горячее молоко и всыпьте манную крупу. Быстро размешайте, вновь поставьте на огонь, варите, помешивая, до готовности манной крупы. Снимите с огня, посолите, всыпьте сахар, остудите до теплого состояния. Отдельно взбейте яйца, затем вмешайте в массу. Разогрейте на сковороде растительное масло. Из полученной массы сформуйте небольшие котлетки, обваляйте в сухарях и обжарьте с обеих сторон.

Салат с яйцами

Смешайте 1 стакан натертой тыквы, 2 нашинкованные луковицы, 2 рубленых яйца. Посолите, заправьте по вкусу сметаной, рубленой зеленью, чесноком и дайте настояться.

К борщу

ПОДАЙТЕ ГРЕНКИ С ЧЕСНОЧНЫМ МАСЛОМ: 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА ОПУСТИТЕ НА 5 МИНУТ В КИПЯЩУЮ ВОДУ, ОБСУШИТЕ, РАЗОТРИТЕ, ПОСТЕПЕННО ДОБАВЛЯЯ 100 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА. ВСЫПЬТЕ ПО ЩЕПОТКЕ МОЛОТОГО БЕЛОГО ПЕРЦА И СОЛИ, ПЕРЕМЕШАЙТЕ.

Знаете ли вы, что...

ОГУРЕЧНЫМ РАССОЛОМ МОЖНО ЧИСТИТЬ АЛЮМИНИЕВЫЕ КАСТРЮЛИ. ДЛЯ ЭТОГО В ПОТЕМНЕВШУЮ ОТ ВАРКИ ОВОЩЕЙ ЕМКОСТЬ НАЛЕЙТЕ РАЗБАВЛЕННЫЙ ПОПОЛАМ С ВОДОЙ РАССОЛ. ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ВСЯ ЧЕРНОТА ИСЧЕЗНЕТ, И ОСТАНЕТСЯ ТОЛЬКО СЛЕГКА СПОЛОСНУТЬ КАСТРЮЛЮ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

Секреты вкусной пиццы

Собрала много рецептов пиццы, но есть и свои хитрости.

* В бортики пиццы, которые обычно лишены начинки, перед выпеканием я заворачиваю сосиски, разрезанные вдоль, и получается высокий край. На пласт теста выкладываю овощной фарш, солю, перчу, украшаю маслинами или оливками.

* Обычно пиццу посыпают натертым сыром, а я нарезаю сыр ломтиками, несколько ломтиков заворачиваю в бортики, как сосиски. Иногда натираю сыр прямо в тесто.

* Томатной пастой принято смазывать раскатанный пласт, а я смешиваю ее с измельченными чесноком и сушеными пряными травами (майоран, душица, базилик) и добавляю в тесто, куда предварительно подмешиваю немного натертого сыра. От этого готовая выпечка приобретает приятный пикантный вкус.

В. А. Никитина, Новгородская обл.

Вдруг это собачье недоразумение рванулось из куртки и визгливо заорало на соседа что-то страшно ругательное...

У меня есть сосед. Он большой шутник. Если я выхожу из лифта на своем этаже, а он поворачивает мне навстречу из-за угла, то каждый раз он говорит мне: «Гав!» То есть он говорит так: «Гаф!»

И каждый раз я страшно пугаюсь, потому что, во-первых, это неожиданно. А во-вторых, это очень неприятно, когда на тебя гавкает взрослый мужчина, а потом радостно хохочет. Он не сумасшедший, нет. Просто такое чувство юмора. Я бы давно напустила на него мужа. Но во мне живет убеждение, что с соседями нужно жить мирно. Поэтому я молчала.

А тут недавно я шла домой с собачкой. Дело в том, что мне на время дали собачку породы китайская хохлатая. Это такая карманная блоха с кустиком жиденьких волос на темечке. Мне нужно было подержать блоху у себя пару часов, пока ее хозяйка ездила за ключами от дома. Я укутала это существо в куртку и понесла домой. Из куртки торчали только черный нос и ресницы. Остальная часть собаки была упакована в теплый комбинезон, как сосиска в тесто. Я вышла из лифта, завернула за угол. Тут на меня выпрыгнул сосед с фирменным соседским гавом. И вдруг это животное, эта зубочистка на копытцах, это собачье недоразумение, выведенное добросовестными китайцами для смеха, рванулось из моей куртки и визгливо заорало на весь подъезд что-то страшно ругательное. Эта блоха крыла соседа на чем свет стоит, она визжала так, что закладывало уши, что штукатурка сыпалась со стен. Она объясняла ему внятно и громогласно, что он дурак, и что шутки его дурацкие, и что нельзя так пугать женщин. Ух, как она его! Она его искусает просто, вот за большой палец левой ноги схватит до смерти!

Притихший сосед, выслушав это, попросил меня угомонить собачку. Блоха взвилась снова. «Кто собачка?! — визжала она. — Я собачка? Я китайская хохлатая сторожевая!»

Сосед обошел меня по стенке и нырнул в лифт. Блоха тут же замолчала, и мы с ней пошли домой. И когда мы вошли в квартиру, я вытащила собачку из куртки и поцеловала в черный нос.

Ирина Н., Орловская обл.

■ ЗЛАТО ИСКУШАЕТСЯ ОГНЕМ, А ЧЕЛОВЕК — НАПАСТЯМИ.

Даниил Заточник

■ ГЛУПО ДУМАТЬ, ЧТО ЖИЗНЬ, ПОЛНАЯ ЛИШЕНИЙ, ПОРОЖДАЕТ ПЕССИМИЗМ.

Александр Фадеев

«Надо бы вора подальше загнать, скажем, в холодные края, где зарабатывают много денег...»

В давние времена квартиру моего соседа Мирона Шутова обчистил вор. Он похитил паспорт, сберкнижку, дорогую шубу жены, из семейного альбома выкрал ее фотокарточку, а еще прихватил с собой десять пачек лезвий фирмы «Звезда». Вора поймали. Оказалось, что нечистым делом грабитель занимался давно. Последние 3 года находился в бегах, бывало, висел на крючке, но срывался. И за свою короткую бесславную жизнь не раз и не два все-таки попадал в руки милиции.

На суде потерпевший Мирон Шутов сказал: «Надо бы этого вора подальше загнать, скажем, в холодные края, где зарабатывают много денег. Смотришь, и за шубу долг быстрее погасил бы». Так и случилось.

Через неделю Мирон купил карту страны и отыскал на ней все отдаленные города за полярным кругом. Прикинул в уме расстояние и стал ждать перевода. Но прошел месяц, полгода, а перевода все не было. Но Мирон не переживал, а терпеливо ждал и, сидя у окна, рассуждал: «Значит, на Севере, значит, далеко. Сразу все деньги пришлет. Получать так получать». Жалоб никуда не писал и каждый день, идя на работу, просил жену: «Придет перевод, так ты, Маруся, не ходи на почту. Тебе денег не дадут, поэтому пойду сам».

Пролетел год. Перед новогодними праздниками, когда все готовились к торжествам, Мирон наконец-то получил долгожданный перевод на сумму...один рубль тридцать две копейки. Соседи вызвали скорую, так как в доме ни у кого не оказалось сердечных капель.

С. И. Куценко, Сочи, Краснодарский край

КОГДА ЕСТЬ МОЗГИ — ЭТО ХОРОШО. А КОГДА ИХ НЕТ, ТО ОБ ЭТОМ НЕ ЗАДУМЫВАЕШЬСЯ.

Заходите на огонёк

В Новосибирске появился оригинальный вид досуга. Жители города все чаще приглашают на ужин к себе домой незнакомых людей с надеждой приобрести новых друзей. Моду на обмены ужинами, распространенную на Западе, решили позаимствовать новосибирцы Евгений и Елена Красильниковы. «Я жду у входа в торговый центр, пока мимо не пройдет подходящая пара, — рассказывает Евгений. — Большинство отказываются сразу и реагируют как на сумасшедшего. Но некоторые расспрашивают. Успокаиваю, что мы не извращенцы. И примерно с двадцатой попытки удается найти будущих гостей».

Супругам уже за сорок, дети живут отдельно. Друзья разъехались кто куда, и они остались одни. Теперь жизнь Евгения и Елены стала настоящим приключением: никогда не знаешь, с кем тебе еще предстоит познакомиться. И это очень здорово!

ЛАПША из писем читателей

Чего только не сделаешь ради детей. Чтобы доказать племяннику (ему 5 лет), что я не вампир, пришлось съесть зубчик чеснока. Хорошо, хоть не кол осиновый в сердце вонзил.

В. А. Минеева, Красноярск

Лет пять назад я стояла на остановке и курила. Мимо шла бабушка, плюнула в меня и сказала злобно: «Дура курящая!» С тех пор не курю. Отшептала бабка!

А. Даваева, Элиста

Простудилась. Третий день лежу в постели. Говорю мужу: «Я умираю». Он ответил: «Не умирай, пожалуйста» — и пошел дальше. В легком недоумении молчу и потом выдаю: «Ну ладно».

Светлана П., Москва

Чтобы не увели

Для вас, мадам

1 Женщина без амбиций, собственных целей и движения к ним может поначалу вызывать влечение, но впоследствии мужчине скорее станет скучно. Поверьте, саморазвитие не останется без положительной оценки мужчины.

2 Практически все семейные пары распадаются из-за недоговоренности. Если не обсуждать плюсы и минусы совместной жизни, то в вас будет копиться неудовлетворенность, которая однажды выльется в крупную ссору. Научитесь делиться мыслями друг с другом.

3 Домашняя еда и чистая одежда — это хорошо. Еще очень важен совместный сон в обнимку, он позволяет вам прикасаться друг к другу 7-8 часов в сутки! Секс тоже никто не отменял. Если пренебрегать этими пунктами, мужчину сможет увести любая домохозяйка.

4 Перекладывая ответственность за что-либо на своего мужчину, вы делаете его ношу немного тяжелее. Со временем ему станет настолько тяжело, что ноги подкосятся. Перед тем как упрекнуть в чем-то любимого, подумайте о том, что вы могли сделать лично вы для решения проблемы. Счастье — заслуга двоих людей!

5 Молодые женщины забывают о том, что они должны быть привлекательны не только на заре отношений. Понятно, что лень берет свое. Но всегда стоит помнить: мужчина хочет гордиться красотой своей спутницы, а не стесняться ее.

6 Не порицайте увлечения мужа. Лучше разделите их хотя бы в качестве зрителя, восхищающегося пойманной рыбой или тем, сколько он пробежал на лыжах. А вы, соответственно, нет. Не получается разделить? Значит, плохо старались.

Крик души — *Для христиан, и не только*

Молитесь о детях!

Ничто и никогда не заставит мать забыть ушедшее дитя и ничто не восполнит утрату. Чтобы жить дальше, помните: его душа нуждается в вас не меньше, чем при земной жизни.

Я хорошо понимаю матерей, которые не знают, как после такого жить дальше. Скоро будет год, как я потеряла двадцатилетнего сына. Он учился в университете, хотел посвятить жизнь науке. Но все оборвалось в одночасье — его сбил автомобиль.

Каждый день молила Бога, чтобы вернулось мое солнце ясное, мой смысл жизни, все, ради чего я жила. Хотя понимала прекрасно, что этого не произойдет. Видела перед собой только два пути: уйти из этой несправедливой жизни вслед за сыночком или податься в монастырь. Увы, ко второму была не готова, хоть и близка. Выбрать первое не дали близкие — дочь и сестра.

Не могу сказать, что стала очень набожной, но воспринимать потерю стала совсем иначе. Конечно, горе это не проходящее, любая мать согласится. Но надо жить. Стала все время молиться, нашла в Интернете молитвы об успешном. Сразу после ухода сына 40 дней ходила в храм на утренние литургии, присутствовала на проповедях батюшки и то, что он говорил, уже не просто слушала, а слышала. Да, жизнь раскололась на две части. Но возможно, как бы это ни казалось жутким, Бог попустил такое горе, чтобы спасти наши души, оградить детей от чего-то более страшного. А может, они были настолько близки Богу, что он забрал так рано? Не знаю... Очевидно одно: надо жить и совершать милосердные поступки. Стараюсь быть внимательней к близким, в меру своих сил помогать. Недавно нашла в Интернете сайт помощи больным детям и помогаю, чем могу: деньгами, вещами, едой. Об одном жалею: нет возможности взять опеку над сиротой, потому что одинока, мужа нет. А еще в самые трудные минуты вспоминаю знакомых, которым тоже тяжело, которые пережили подобное и даже большее горе.

Хочу обратиться ко всем матерям, которые попали в похожую ситуацию. Постарайтесь направить душевные силы на посильную помощь другим и почувствуете, как часть внутренней пустоты начнет заполняться светом. Держитесь, не допускайте страшных мыслей! Пока живы, молитесь о детях — как о живых, так и об ушедших.

И. Иванченко, Ростовская обл.

Каждый год во второе воскресенье декабря во всем мире в 19.00 родители умерших детей ставят на окна горящие свечи. Когда догорают свечи в одном часовом поясе, их зажигают в следующем, волна света окружает землю. Каждый свет в окне — это знание, что эти дети осветили нашу жизнь и никогда не будут забыты. Свет также означает надежду, что горе не оставит жизнь родителей темной навсегда.

Цифры и факты

■ ПО СТАТИСТИКЕ СПОРТИВНЫЕ СУДЬИ НАКАЗЫВАЮТ ЧАЩЕ КОМАНДЫ В ЧЕРНОЙ ФОРМЕ.

■ ЛЮДИ ОХОТНЕЕ СПОРЯТ С ТЕМ, КТО АГРЕССИВНО ОТСТАИВАЕТ СВОЕ МНЕНИЕ, ЧЕМ СО СПОКОЙНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

■ ЖЕНЩИНЫ В МАГАЗИНАХ ОДЕЖДЫ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСУЮТСЯ БЕСПОРЯДОЧНО НАВАЛЕННЫМИ ВЕЩАМИ, ЧЕМ АККУРАТНО РАЗЛОЖЕННЫМИ НА ПОЛКЕ.

ЛАРИСА РУБАЛЬСКАЯ, поэтесса, писательница:

«Возведите мужа в ранг вождя и старайтесь ему подчиняться»

ПЕРВУЮ ПЕСНЮ РУБАЛЬСКАЯ НАПИСАЛА С ВЛАДИМИРОМ МИГУЛЕЙ («ВОСПОМИНАНИЕ», КОТОРУЮ ИСПОЛНИЛА В. ТОЛКУНОВА). ВСЕГО ПОЭТЕССОЙ НАПИСАНО БОЛЕЕ 600 ПЕСЕН И ВЫПУЩЕНО НЕСКОЛЬКО СБОРНИКОВ СТИХОВ.

— Лариса Алексеевна, вам по жизни фортуна сопутствовала или вы рабочая пчелка и все ваши заслуги — результат кропотливого труда?

— Исключительно второе. Мне мало в чем везло, всего сама добивалась. Пословица «Человек кузнец своего счастья» абсолютно правомочна. Надо все время быть в действии. И в работе, и в личной жизни. Делаете ли вы евроремонт, готовите ли еду — нужно к этому относиться соответственно и все силы в это дело вкладывать. То же самое касается и устройства семьи. Само собой почти никогда ничего не происходит. Есть шанс, что вы будете лететь в самолете, рядом сядет мужчина, который станет вашей судьбой. Но такой шанс совсем маленький. Поэтому надо искать. Например, я у всех друзей и знакомых спрашивала, нет ли у них на примете хорошего мужчины. Мне тогда было 30 лет.

«Есть шанс, что однажды в самолете с вами рядом сядет человек, который станет вашей судьбой. Но такой шанс — маленький. Поэтому надо искать».

— Неужели в вашей жизни в то время не было достойных мужчин?

— Так долго не могла выйти замуж... Была уже в полной безнадежности. Достойного найти не удавалось. Одна старая японка дала такой совет. Она подносила ладошки ко лбу и то поднимала их вверх, то опускала вниз и говорила: «Вверх и вниз не нужно смотреть, вровень нужно смотреть». Но это «вровень» часто оказывается для женщины пустым полем. Мужчина развивается долго, а мы, женщины, подходя к 30-35 годам, гораздо опытнее, умнее их, поэтому очень трудно женщине между 28-ю и 38-ю годами свою жизнь устроить.

Но бывает так, что на глаза попадается объект, который и будет то, что надо. Так со мной и произошло. Но я, повторюсь, очень постаралась, поработала для этого. Этот брак вовсе не был счастливой случайностью. На тот момент я работала в газете «Асахи» у японцев, с утра до ночи в конторе, окружение — два японца, и все. Поэтому помочь могли только друзья. Они нашли свободного стоматолога.

— С врачом Давидом Розенблатом вы прожили многие-многие годы. А когда увиделись, искра сразу вспыхнула?

— Давид мне совсем не понравился. Да и у него огромных чувств тоже не было. Но разглядеть во мне не очень плохого человека было нетрудно. Вдобавок все ему говорили, какая я хорошая. Но и сама старалась нравиться: знала, что его мама хорошо готовила, и Давиду такие блюда кулинарила! Купила ему лыжи, дубленку. Все делала для него. Хотя он мне по-прежнему не нравился, но мой папа говорил: «Хороших по хорошим разобрали. А тебе досталось что осталось». Отец очень хотел, чтобы я за Давида замуж вышла.

— Как-то печально все это звучит, Лариса Алексеевна! Неужели совсем не было чувств, когда замуж выходили?

— Замуж выходила не то что «от ума»... Просто у меня была огромная благодарность, что хоть один согласился на мне жениться. Потом многие годы испытывала это чувство благодарности, мне кажется, даже немножко переэксплуатировала его! Давида все время слушалась, во всем ему подчинялась, мол, слава богу, что он меня в жены взял. Уже пора было подумать: «Он тоже неплохой выбор сделал, такую девку отхватил!», но я все считала, что он мой вождь. Как сейчас понимаю, правильно делала!

— Но было с ним хотя бы интересно?

— С ним как раз и было только интересно. Не могу сказать, что меня обуревала страсть. Но когда его парализовало, нахлынули и нежность, и такая любовь... У нас все годы была бесконечная «диффузия», друг в друга проникали, мне никто не был нужен, и ему также...

Мы были совершенно разные по характеру, но одинаковые по устройству. Одно понимание добра и зла.

— Вы ревнивая по натуре?

— Невероятно! Один раз я даже хотела убить соперницу. Но это было в молодости. А с Давидом мы никогда друг друга не ревновали, у нас было стопроцентное доверие...

— У вас нет своих детей, но у Давида была дочка от первого брака. Как складывались ваши отношения?

— К счастью, хорошо. Она всегда бывала в нашем доме. Мужа нет в живых уже несколько лет, а мы с ней поддерживаем добрые отношения. Не могу сказать, что она мне такая родная, но я с ней в нормальных человеческих отношениях. Все годы она у нас постоянно была в гостях, а потом и муж ее, и дочка.

А по поводу своих детей... Я очень страдала из-за того, что у нас с Давидом их нет. У меня никак не получалось забеременеть. К сожалению, в те времена не было таких продвинутых методов оплодотворения, как сейчас. Я рыдала в подушку ночами, задаваясь вопросом, почему Бог не посылает нам дитя. Как только я не лечилась, все было бесполезно. Очень благодарна Давиду, что ни разу не обвинил меня в бездетности. Более того, он меня успокаивал и относился к этому вопросу на удивление спокойно. Когда в очередной раз начинала плакать и канючить, говорил: «Будет ребенок — хорошо, нет — будем так жить». Наверное, дело здесь было в том, что я для него была не только женой, но и дочерью — он командовал мной, а я подчинялась во всем. Была эдакая рабыня Изаура.

«Женщине не нужно настаивать на своем и всегда стараться победить. Лучше иногда делать так, как хочет муж».

А окончательно страдать по поводу бездетности перестала, когда у брата родилась дочка. Мы с Валеркой были очень близки, поэтому полюбила его ребенка, как собственного. Раньше, когда проходила мимо «Детского мира» и видела одежки и игрушки в витринах, каждый раз плакала внутри. А когда появилась племянница Светка, был повод купить распашонку, чепчик, погремушку. Так свою племянницу любила и люблю до сих пор! Кстати, жениха ей помогла найти.

— Вы сказали, что муж для вас был вождем. Неужели ни по какому поводу с ним не спорили, не ссорились?

— Если бы меня кто-то спросил, как женщине себя вести, чтобы дома все было хорошо, сказала бы: «Возведите мужа в ранг вождя и старайтесь ему подчиняться». Женщине не нужно настаивать на своем и всегда стараться победить... А споры... У меня с Давидом случались сражения только по поводу его отношения к моей маме. Она жила неподалеку и последние годы лежала. Без конца бегала к ней, Давида это злило, он ревновал. Потом наступило время, когда мужа самого парализовало. Это было страшное лихолетье — рвалась туда и сюда, а он сердился, что с мамой много времени провожу. Меня все терзало и мучило, я постоянно плакала.

С внучатым племянником Артемом

— Как переносил болезнь ваш супруг?

— Давид не считал себя инвалидом. Он по-прежнему оставался главой семьи, спрашивала у него совета и разрешения по любому поводу. А потом любимый брат Валера, мама и Давид умерли один за другим. Мужу исполнилось 70 лет, а на другой день его не стало. В очень короткий отрезок времени ушли из жизни самые близкие люди. Это страшно...

— Лариса Алексеевна, как вы возвращались к нормальной жизни после этих потрясений?

— Сначала я была в каком-то коматозе. А потом затеяла ремонт, перепланировку. Очень помогли друзья. Они не оставляли меня одну. Сегодня активно работаю, даю концерты. В месяц 7-8 полетов. У меня есть агентство по организации праздников. Постоянно бываю у Светки и внука, чувствую себя нужной им. В общем, стараюсь жить сегодняшним днем и радоваться солнышку.

ВЫ МОЖЕТЕ НЕ УЗНАТЬ, ЧТО ПОТЕРЯЛИ СЛУХ

Если у человека ухудшается слух, то, как правило, он узнает об этом от окружающих, т. к. самостоятельно почувствовать изменения не может. Всё дело в нашем мозге, а точнее, в его адаптационных способностях. Отделы мозга, отвечающие за слух, просто подстраиваются под новые условия, и человеку кажется, что у него проблем со слухом нет.

Мировая статистика свидетельствует, что среди людей в возрасте от 50 до 65 лет с проблемой нарушения слуха сталкиваются примерно 20%.

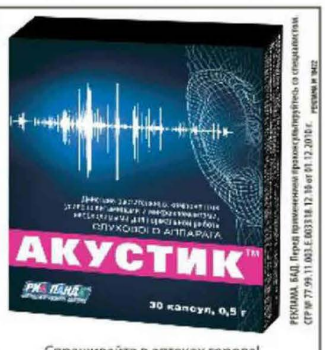
На сегодняшний день помощь при тугоухости самая разнообразная, но лидерство по эффективности занимают препараты.

К выбору препарата стоит подходить очень серьезно и обращать внимание на его состав. Желательно, чтобы это было натуральное средство с многокомпонентным составом. Так воздействие на проблему слуха будет происходить с учетом сразу нескольких факторов. Пример натурального многокомпонентного средства — комплекс **АКУСТИК**. В его составе более 14 тщательно подобранных микроэлементов, витаминов, антиоксидантов, а также компонентов, способствующих улучшению обмена веществ в мозге и органе слуха. Кроме того, **АКУСТИК** особым образом влияет на слуховой нерв и на участки головного мозга, ответственные за слух.

И ЧЕЛОВЕКУ КАЖЕТСЯ, ЧТО У НЕГО ПРОБЛЕМ СО СЛУХОМ НЕТ

АКУСТИК действует на различные причины нарушения слуха. Принимать его можно как в качестве профилактики, так и при уже имеющихся проблемах.

АКУСТИК – «слухохранитель»!



Спрашивайте в аптеках города!
Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33**
(звонок по России бесплатный,
часы работы: пн-пт – 09.00-19.00;
сб – 10.00-19.00; вс – выходной).
www.riapanda.ru

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Бог в помощь

Икона Богородицы «Подательница ума»

Ей молятся о помощи в учебе, об очищении от скверных мыслей, исцелении от слабости ума. Отведите место иконе над столом ученика и в комнате матери, сердце которой неспокойно за чадо.

МОЛИТВА

О Пресвятая Дево! Ты — Невеста Бога Отца и Матерь Божественнаго Его Сына Иисуса Христа! Ты — Царица Ангелов и спасение людей, обличительница грешников и наказательница богоотступников. Помилуй и нас, тяжко согрешивших и не исполнивших заповедей Божиих, нарушивших обеты крещения и обеты монашества и многие другие, которые обещали исполнять. Когда Дух Святый отступил от царя Саула, тогда боязнь и уныние напали на него, и тьма отчаяния и безрадостное состояние души мучили его. Теперь и мы за грехи наши все лишились благодати Духа Святаго. Ум осуетился суетою помышлений, забвение о Боге омрачило души наша, и теперь теснят сердце всякаго рода печали, скорби, болезни, ненависть, зло, вражда, мстительность, злорадство и прочие грехи. И, не имея радости и утешения, зовем к Тебе, Мати Бога нашего Иисуса Христа, да умолиши Сына Твоего простить нам все наши согрешения и послать к нам Духа Утешителя,как послал Он Его на апостолов, да утешенные и просвещенные им воспоим Тебе благодарственную песнь: радуйся, Пресвятая Богородице, ко спасению прибавившая нам ума. Аминь.

Публикуется по просьбе А. Харченко из Волгоградской обл.

Что тебе подарить?

* Дарите комнатные растения в горшках с самыми чистыми намерениями. Если жаль цветок, лучше не дарите его: у нового хозяина он все равно засохнет.

* Если хотите быть в доме долгожданными гостями, которых всегда рады видеть, преподнесите хозяевам скатерть.

* Не дарите оригинальные фарфоровые куклы, особенно детям. Если такая кукла изготовлена в единственном экземпляре, то по преданию ее «душа» может нанести вред ребенку.

* Не рекомендуется дарить вещи и предметы, которые так или иначе связаны с болезнью: тонометры, термометры и все остальное.

Умные мысли

■ ПОСТОЯННЫЕ МУЧИТЕЛИ:
У ТЕЛА — БОЛЕЗНИ,
У ДУШИ — ПРИВЯЗАННОСТИ.
КТО В СТРАСТЯХ
НЕВОЛЕН — ДУШОЮ
И ТЕЛОМ БОЛЕН.

Монах Симеон Афонский

■ Я НИЧЕГО НЕ ОДОБРЯЮ
И НЕ ПОРИЦАЮ —
СВОЕЙ ГРЯЗИ ПО ГОРЛО.
ЕСЛИ ОЧИЩУ МИР
НА МАЛЕНЬКОЕ ПЯТНЫШКО
СЕБЯ, МИРУ ЭТОГО ХВАТИТ.
СПАСИ СЕБЯ,
И ХВАТИТ С ТЕБЯ!

Петр Мамонов

■ ГРЕХ ЕСТЬ СМРАД,
И ОН ПРОЙДЕТ,
КОГДА В ДУШЕ ВОССИЯЕТ
СОЛНЦЕ. ГРЕХ —
ДЕЛО ПРОХОДЯЩЕЕ.

Федор Достоевский

За гранью *Юродивые Христа ради*

Истинно желаешь этого?

Однажды Василий Блаженный кинул камень в чудотворный образ Богородицы на глазах молящихся. Толпа тут же бросилась на юродивого, но оказалось, что эта икона скрывала под краской дьявольское изображение.

«СОШЬЕМ ТАКИЕ САПОГИ, ЧТО НЕ ИЗНОСИШЬ»

Родители отдали юного блаженного мастеру-сапожнику в обучение. Однажды купец заказал в мастерской сапоги, да такие, чтобы не сносить за год. Юноша прослезился и пообещал: «Сошьем тебе такие, что вообще не износишь их». Мастеру он объяснил, что заказчик скоро умрет, так и не обув новые сапоги. Через несколько дней пророчество сбылось.

А ИОАНН КАЧАЛ ПУСТУЮ ЛЮЛЬКУ...

Странными были поступки блаженного: то лоток с калачами опрокинет, то кувшин с квасом прольет. Рассерженные торговцы били его, но тот с радостью принимал побои и благодарил за них Бога. Позже выяснялось, что калачи были испорченными, а квас давно пропал.

Однажды богатый человек задумал построить в Москве каменную церковь, но ее своды трижды обрушивались. Мужчина обратился за советом к блаженному, и тот направил его в Киев: «Найди там убогого Иоанна, он даст тебе совет, как достроить церковь». Купец разыскал Иоанна — тот сидел в бедной хате и качал пустую люльку. «Кого ты качаешь?» — спросил купец. «Родимую матушку, плачу неоплатный долг за рождение и воспитание». И вспомнил тогда купец свою мать, которую выгнал из дома, и раскаялся. Приехав в Москву, он вернул ее домой, попросил у матери прощения и достроил церковь.

Блаженный долго собирал деньги на строительство храма — приносил их на Красную площадь и бросал через правое плечо. После смерти святого на этом месте был возведен храм Василия Блаженного.

ЦЕЛОВАЛ-ТО НЕ СТЕНЫ!

Преподобный старался даже в самых опустившихся людях увидеть зерно добра, подкрепить их лаской, ободрить. Многие замечали, что, когда юродивый проходил мимо дома, в котором безумно веселились, пьянствовали и творили кощунства, он со слезами обнимал и целовал углы того дома. Святого спрашивали, что это значит, и он отвечал: «Ангелы скорбные стоят у дома и сокрушаются о грехах людских, а я со слезами упрашивал их молить Господа о спасении грешников». Зато в дома добрых православных людей он кидал камни, потому что видел, как снаружи на окнах виснут изгнанные бесы.

«ЛУКАВНУЮЩИЕ ПОТРЕБЯТСЯ»

Однажды юродивый пришел к знакомому боярину в лютый мороз, и тот стал умолять святого прикрыть наготу. «Истинно ли желаешь сего?» — «Истинно желаю, — отвечал боярин, — чтобы ты облекся в мои одежды, ибо люблю тебя от всего сердца». Улыбнулся блаженный и сказал: «Добро, господин мой, делай как хочешь, ибо и я тебя люблю». Обрадовался боярин и одел его в свою лисью шубу, покрытую красным сукном. Лукавые люди, увидев святого в ней, решили коварно выпросить шубу. Один лег на дороге и притворился мертвым, остальные, когда юродивый подошел к ним, стали на колени и просили отдать шубу, чтобы накрыть умершего. Святой спросил: «Истинно ли мертв товарищ и давно ли скончался?» Они ответили, что только что, и блаженный, сняв шубу, укрыл «усопшего» со словами: «Писано во псалмах: лукавнующие потребятся». Когда Василий Блаженный ушел, обманщики обнаружили, что их товарищ действительно мертв.

ПОШЕЛ ПО ВОДЕ И ИСЧЕЗ

Однажды блаженного пригласил на трапезу сам Иван Грозный. Взяв в руку заздравную чашу, святой во время пира три раза вылил вино из окна, разгневив тем самым царя. «Ведай, что излиянием сего питья угасил я пламя, которым объят был весь Новгород, и престало запаление». Сказав это, юродивый выбежал из царских палат, и его не смогли догнать: он подбежал к Москве-реке, пошел по воде и исчез. А позже жители Новгорода подтвердили, что когда вспыхнул город, явился нагой человек с водоносом и заливал пламя, пока оно не потухло.

ПОГОДА В ДОМЕ

В США есть настолько высокое здание, что внутри него образуются дождевые облака, а иногда даже идет дождь. Оно было построено для сборки космических аппаратов. И хотя в помещениях предусмотрена аппаратура для снижения влажности, даже она не может справиться с «погодой в доме».

САМЫЙ ЛАХУЧИЙ КОНКУРС

В Москве прошел конкурс самых вонючих кроссовок, и их обладательницей оказалась 11-летняя школьница. За дурно пахнущую обувь ее наградили туристической поездкой и грамотой. Девочка призналась, что довела кроссовки до такого плачевного состояния, находясь в детском лагере, а также участвуя в программе по защите окружающей среды.

СПАС ДВА МИЛЛИОНА ДЕТЕЙ

У австралийца Джеймса Харрисона очень редкий тип крови: особые антитела в ней помогают при тяжелой форме анемии. Вакцину из нее вводили беременным при несовместимости крови мамы и будущего ребенка из-за различных резус-факторов. До создания вакцины по всему миру тысячи детей умирали или получали необратимые повреждения головного мозга. Сейчас мужчине уже под 80, и он давно на пенсии. За всю жизнь он успел сдать кровь почти 1000 раз и является донором с 18 лет.

Ёшкин кот!

За столом сидела женщина в длинном платье и белом платочке. Она пришла с того света чайку попить...

Дима с Таней сняли дом за городом. Рядом было старое кладбище, на котором уже давным-давно не хоронят. Както к ним в гости пришла молодая пара. Посидели, попили чаю, поиграли в карты, заболтались допоздна. Гости уехали около двух часов ночи. Уставшая Таня решила не мыть посуду и пошла спать. Среди ночи встала попить, пошла на кухню и остолбенела. За столом сидела женщина в длинном сером платье и белом платочке. Перед ней стояла кружка, полная чаю. Таня отчетливо это видела. Женщина сидела не шевелясь, сложив перед собой руки и отвернувшись к окну. Поза гостьи была свободной и расслабленной, как будто она хозяюшка, уставшая от домашних хлопот, присела отдохнуть, попить чайку. Замерев от ужаса, Таня стояла в дверях. Так продолжалось несколько минут, а потом она закричала. Привидение затряслось, метнулось куда-то в стену и пропало из виду. Кружка, стоявшая на столе, упала на пол и разбилась. Никакого чая в ней не было.

Когда прибежал Дима, Таня сидела на полу в прихожей и ревела. Утром рассказала о случившемся соседке. Та и не удивилась. Сообщила, что рядом с кладбищем жить вообще страшно, многие видят призраков во дворах и в хозяйственных пристройках, и собаки воют. Что теперь делать, Дима и Таня не знают. Жилье сняли недорого, недалеко от работы, есть все удобства. Но вряд ли им будет спокойно в этом доме.

Ирина Н., Самарская обл.

Лучше бы этого не видеть!

Перед смертью не надышишься...

...А НАСМОТРЕТЬСЯ МОЖНО! УЧЕНЫЕ ВСЕ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСУЮТСЯ ПРЕДСМЕРТНЫМИ ВИДЕНИЯМИ ЧЕЛОВЕКА.

Раньше полагали, что после клинической смерти мозг отключается. Однако теперь они утверждают, что мозг, наоборот, перевозбуждается: это как последний крик «ура» умирающего мозга. Ученые из Словении исследовали 52 пациента, которых удалось вернуть к жизни после сердечного приступа. Из воспоминаний «пациентов» известно, что в момент смерти многие наблюдают примерно схожие картины. Одни видят яркий свет в конце длинного тоннеля, у других перед глазами пробегает жизнь с самого момента рождения. Часто люди рассказывают, что их душа отделялась от тела, взмывала в потолок и они наблюдали за происходящим как бы со стороны. Некоторые описывают встречи с давно умершими родственниками или говорят, что испытали чувство небывалого умиротворения.

По статистике с предсмертными видениями сталкивались от 10 до 25% пациентов, переживших клиническую смерть в результате инфаркта. Точного научного объяснения этому до сих пор нет. Некоторые ученые связывают их с действием лекарственных препаратов, другие ссылаются на религию.

Одна из наиболее распространенных версий гласит, что у умирающих возникают галлюцинации, вызванные кислородным голоданием, которое, в свою очередь, приводит к смерти клеток головного мозга. Разгадать эту загадку пытаются и британские медики. Ученые размещают в хирургической палате различные предметы, которые можно увидеть только из-под потолка. Если предсмертные эпизоды с отделением души от тела правда, а не галлюцинация, то, вполне логично, что по возвращении к жизни пациенты смогут указать местоположение этих предметов. Сейчас ученые ведут наблюдение за 1,5 тысячи тяжелобольных, каждый из которых в любой момент может увидеть свет в конце тоннеля. Одно ясно: лучше бы такого тоннеля не видеть.

ВЛАДИМИР ВЫСОЦКИЙ ДВАЖДЫ ПЕРЕЖИЛ КЛИНИЧЕСКУЮ СМЕРТЬ. ПОСЛЕ ПЕРВОЙ ОН МУЧИТЕЛЬНО ВСПОМИНАЛ: «СНАЧАЛА ТЕМНОТА, ПОТОМ ОЩУЩЕНИЕ КОРИДОРА, МЕНЯ НЕСЕТ ПО НЕМУ К КАКОМУ-ТО ПРОСВЕТУ, СВЕТ БЛИЖЕ, БЛИЖЕ, ПРЕВРАЩАЕТСЯ В СВЕТЛОЕ ПЯТНО, ПОТОМ БОЛЬ ВО ВСЕМ ТЕЛЕ, Я ОТКРЫВАЮ ГЛАЗА — НАДО МНОЙ СКЛОНИВШЕЕСЯ ЛИЦО МАРИНЫ».

Сонное царство

Приметы

Многие верят, что душа спящего человека покидает тело и улетает в другие миры, передавая оттуда послания в виде сновидений. Поэтому его нельзя резко будить: душа не успеет вернуться.

* Если человек смеется во сне, значит, его забавляют ангелы. А если мечется, скрипит зубами, то спящий борется с чертями.

* Есть поверье, что если разговаривающего во сне человека взять за мизинец и задать ему вопрос, то он расскажет всю правду.

* Чтобы уберечься от злых духов, мучающих человека по ночам, засыпать лучше на правом боку.

* Если в спальне находится зеркало, нужно поместить его так, чтобы в нем не отражалась кровать.

* Перед сном обязательно следует снять все украшения из металла.

* Если у вас частые головные боли, поставьте у изголовья стакан с водой и опустите в него любой серебряный предмет.

* Если вам снятся плохие сны, нужно почистить кровать от накопившейся отрицательной энергии. Для этого зажгите свечу и несколько раз проведите ею над кроватью. Если свеча начинает коптить, значит, отрицательная энергия действительно накопилась и теперь сгорает. Водите свечой до тех пор, пока черный дым не исчезнет, а затем окропите кровать святой водой.

* Приснился кошмар? Не рассказывайте сон до обеда. А главное, сразу, как откроете глаза (или когда вспомните сон), посмотрите в окно, на небо и трижды произнесите вслух: «Куда ночь, туда и сон!»

Что-то сильное и древнее сидело в ребёнке...

Мальчик исподлобья посмотрел на мать. Глаза вместо голубых стали бездонно-черными, без зрачка.

Как-то мне понадобилось попасть в другой район города. Села в автобус, расположилась у окна и ушла в свои мысли. Водитель объявил очередную остановку, двери открылись, и я испытала беспокойство. Что-то изменилось в уютном салоне. Повернула голову — в автобус вошла молодая мать с двумя детьми. Я машинально поднялась с места, уступив сиденье голубоглазому карапузу лет четырех. Старший мальчик лет семи встал рядом с матерью. Малыш заерзал на сиденье, требуя у матери что-нибудь съестное. Женщина отрицательно покачала головой, сказав, что руки грязные, вот приедут домой и она сразу накормит. Остальное я видела как в замедленной съемке. Мальчик исподлобья посмотрел на мать. Глаза вместо голубых стали бездонно-черными, без зрачка, губы сжались до белой ниточки, а по его шее вверх к лицу под кожей поднимались синие волны. Складывалось ощущение, что тому, кто сидит в ребенке, не было места в его теле. Но он дождется своего часа — дети растут быстро...

Мать прижала ладонь к груди в районе солнечного сплетения. Пассажирка, сидевшая напротив мальчика, ойкнула, схватилась руками за виски. Старший брат малыша отошел в конец салона. Автобус качнуло, мотор издал кашляющие звуки — было слышно, как в кабине ругнулся водитель: машина угодила правым колесом в яму. В салоне стало нестерпимо душно. Мужчина, стоявший неподалеку, открыл форточку. И тут мы с малышом встретились взглядом. Глаза в глаза. Это был не ребенок. Я видела того, кто сидит в нем, чувствовала его силу, мощь, нечто очень злобное, древнее. Поиграли в гляделки. Пришлось немного «прижать», терпеть не могу мерзких, наглых. Ребенок вздрогнул, потер ручками личико.

— Ну, мама, — капризно захныкал он, — я хочу домой!

На сиденье у окна сидел самый обычный голубоглазый ребенок. На следующей остановке они вышли. В салоне снова стало спокойно и легко...

С. К., Набережные Челны

Однажды боль исчезла... Как же захотелось, чтобы тело снова начало болеть!

Алексей боролся за жизнь три месяца. Травмы были тяжелые, опасные для жизни. Он ехал в такси на переднем пассажирском сиденье, и удар со встречки пришелся в его сторону. День шел за днем, неделя за неделей, месяцы за месяцами... А парень все не умирал. Вышел из комы, открыл глаза. Конечно, он был крайне слаб, при росте почти 185 см весу осталось около 60 килограммов. Раны болели, боль не утихала и не снималась лекарствами. Алексей привык к ним. Думал так: ночью не умер, значит, еще один день проживу. А жить очень хотелось! Мысленно парень молился Богу, чего раньше никогда не делал, и просил Его простить за все грехи. В бессонные ночи перебирал всю свою жизнь. Припоминал, кому мог в жизни сделать плохо? Кого обидел? За что его Бог так наказал?

...Но однажды боль исчезла. Странно, но Алексей этому не обрадовался, наоборот, испугался. Он не хотел этого нового состояния! С ним что-то было не то. Парень попробовал пошевелиться и понял, что не чувствует своего тела. Как он хотел, что оно снова начало болеть! Он очень захотел чувствовать его! Он всем своим естеством захотел боли! Боли такой же, какой она была до этого момента! Но боль не возвращалась. Алексей понял, что умирает. Кто был тот подсказчик, шепнувший ему: «Действуй!»? Почти неподвижная до этого правая рука сама потянулась к красной кнопке в стене. Когда в палату вошла медсестра с вопросом: «Что случилось?», у парня уже не осталось сил на ответ. Больной беззвучно хватал ртом воздух, а медсестра перевела взгляд на аппаратуру у его кровати и испуганно вскрикнула: «Сердце!» В тот раз Алексея спасли, накачали лекарствами, и он погрузился то ли в сон, то ли... Утром очнулся от боли, открыл глаза и понял: это болит его тело. Его живое тело!!! Правда, правая рука все еще плохо слушается. Странно, как он смог нажать кнопку экстренного вызова? Алексей не знал на это ответа...

Ю. Павленко, Белгородская обл.

Знаете ли вы, что...

■ **У САДДАМА ХУСЕЙНА БЫЛ КОРАН, НАПИСАННЫЙ ЕГО КРОВЬЮ.** НА СОЗДАНИЕ СВЯЩЕННОЙ КНИГИ УШЛО 27 ЛИТРОВ КРОВИ!

■ **НА САМОЧУВСТВИЕ ВЛИЯЕТ ВСЕ, ЧТО НАС ОКРУЖАЕТ.** ПОЧЕМУ РЕБЕНОК КРЕПКО ЗАСЫПАЕТ ПОД БАБУШКИНЫМ ПУХОВЫМ ПЛАТКОМ? ПОТОМУ ЧТО В НЕМ ЭНЕРГИЯ ЕЕ ЛЮБВИ И ЗАБОТЫ.

Люди и звери

У ДРЕССИРОВЩИЦЫ ЖИВОТНЫХ САРЫ ВАРЛИ УМЕРЛА БАБУШКА. ЖИВШИЙ В ИХ СЕМЬЕ РУЧНОЙ ВОЛК ПО КЛИЧКЕ УИЛИ ТАК И НЕ СМИРИЛСЯ С ЕЕ УХОДОМ. КОГДА ОНИ ПРИШЛИ НА БАБУШКИНУ МОГИЛУ, ВОЛК, КОТОРЫЙ БЫЛ ОЧЕНЬ ПРИВЯЗАН К СТАРУШКЕ, ЛЕГ НА МОГИЛУ И СТАЛ ТЯЖЕЛО ВСХЛИПЫВАТЬ. ВЫХОДИТ, ЧТО ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПЛАКАТЬ МОЖЕТ НЕ ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК.

Лицо Анны не стареет...

Большинство женщин готовы отдать все на свете, чтобы избавиться от морщин, но только не 47-летняя британка Анна Болтон.

Ее личная жизнь рухнула из-за необычной внешности — лицо Анны почему-то абсолютно не стареет. «Мой первый муж ревновал меня из-за того, что я привлекаю внимание молодых парней, — вспоминает Анна. — С годами окружающие стали считать его старым развратником, женившимся на юной девушке. Я делала все возможное, чтобы выглядеть старше, но это не помогло». Миссис Болтон снова вышла замуж, но история повторилась: второго мужа приводили в ярость вопросы, кем он приходится женщине — отцом или старшим братом. Третий брак тоже закончился разводом.

Теперь даже сыновья стараются вместе с матерью нигде не появляться: ее постоянно принимают за их подружку. «Чем старше я становлюсь, тем большей проблемой это для меня становится, — вздыхает Анна. — Эта молодость стала настоящим проклятьем. Отношения с подругами разрушены: они завидовали и ревновали ко мне своих мужей. Я персона нон грата даже среди хороших знакомых. Каждое утро с надеждой всматриваюсь в отражение в зеркале, пытаясь найти хоть одну морщинку, но кожа по-прежнему остается гладкой. Мне нужно что-то вроде ботокса наоборот».

Подбородку тоже нужна регулярная зарядка

Второй подбородок беспокоит почти всех женщин после 45 лет. Чтобы избежать этой проблемы, регулярно делайте упражнения.

* Наклоните голову вперед и назад, поверните вправо-влево, сделайте круговые движения головой. Делайте не спеша, без резких движений.
* Откиньте голову назад, попытайтесь нижней губой дотянуться до кончика носа.
* Напрягая мышцы подбородка, произносите звуки «а», «о», «у», «и», «ы».
* Подбородком попытайтесь дотянуться до каждого плеча, грудной клетки, выдвигая его вперед и напрягая мышцы шеи.

М. А. Тугуз, Республика Адыгея

Приложите к стопам мёд и прикройте листом капусты

У меня на пятках были трещины. К счастью, не грибок, потому что кроме трещин не было ни зуда, ни сильного шелушения. Стала принимать витамины А и Е, которые помогают заживлению кожи, делать содовые ванны для ног и прикладывать к стопам мед, прикрыв его листом капусты, который привязывала тканью. Делала это каждый вечер, трещины быстро затянулись и больше не появлялись. Вместе с этим перестали потеть ноги.

И. Г. Протонова, Самарская обл.

Один день не помою голову — уже сосульки висят

У меня очень жирные волосы. Стоит хоть раз не помыть голову, и на голове «сосульки». Мне помог такой рецепт: смешала 30 г водки, 1 чайн. ложку лимонного сока и стакан зеленого чая. Полученный состав при помощи ватного тампона наносила на промытые волосы и не смывала. После 3-4 процедур волосы стали менее сальными.

Ирина Н., Екатеринбург

НАШИ ВРАЧИ — ЛУЧШИЕ В МИРЕ! ИМ БЫ ПОБОЛЬШЕ ДЕНЕГ, ПОБОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ И ЕЩЕ РАЗОК ПОУЧИТЬСЯ В ИНСТИТУТЕ.

Знаете ли вы, что...

Большинство женщин чувствует себя старше своего возраста в понедельник. На самом деле они ошибаются: новые морщины на лице образуются в среду к 15-16 часам — после стресса на работе. К такому выводу пришли британские косметологи. Среда — самый неудачный и стрессовый день для кожи и самочувствия. А вот самым лучшим днем, если верить исследованиям, считается пятница — 60% женщин чувствуют себя наилучшим образом. Да и кожа выглядит моложе.

ЛАПША из писем читателей

Всегда ношу в волосах шпильку. Искренне верю, что, когда меня похитят на улице и запрут в комнате, она меня спасет.

Е. Андреева, Омская обл.

Постоянно хожу умываться с ободком, чтобы волосы не мешали, но недавно потеряла единственный ободок и теперь хожу в диадеме. Королева ванной!

Оля, Санкт-Петербург

Однажды случайно попишкала под мышками лаком для волос. Ну не дура ли? Потом ходила и думала, почему так липко.

П. Минина, Краснодар

Цифры и факты

* Каким бы ни был уход за волосами, их количество и толщина напрямую зависят от генетики. Причем у блондинов волос на голове больше, чем у остальных, но при этом они самые тонкие. Рыжие люди имеют самые редкие, но при этом самые толстые волосы— в два раза толще, чем у блондинов. Шатены по этим параметрам занимают золотую середину.
* Женщины лысеют гораздо меньше мужчин, потому что корни волос у них сидят на 2 мм глубже в коже. Так задумано природой.
* У младенца первые волосы появляются уже тогда, когда он находится в утробе матери, на 4-5-м месяце.
* Ресничка живет около 100 дней.
* У здорового человека в день выпадает примерно 200 волос.
* Ночью волосы практически не растут. Зато в первой половине дня и вечером их рост резко увеличивается.

Морщинки на шее

Для вас, мадам

КОЖА ШЕИ ТОНКАЯ, НЕЖНАЯ, ЕЩЕ И СУХАЯ. ПОЭТОМУ ШЕЯ СТАРЕЕТ БЫСТРЕЕ И НУЖДАЕТСЯ В ОСОБОЙ ЗАБОТЕ. ПРИЧЕМ УХАЖИВАТЬ ЗА НЕЙ НАДО ЕЖЕДНЕВНО.

1 **Очищающий лосьон.** Натрите свежий огурец, залейте небольшим количеством водки (на 1 огурец — 3-4 ст. ложки). Посуду закройте, укутайте и оставьте на несколько дней настаиваться, после чего процедите и поставьте в холодильник.

2 **Компресс против морщин.** В холодной соленой воде (1 чайн. ложка на 1 стакан воды) смочите марлю или мягкую тканевую салфетку, слегка отожмите и на несколько минут наложите на шею. Затем нанесите питательный крем. Повторяйте 2 раза в неделю. Эта процедура поможет избавиться от мелких морщинок на шее и сделает кожу упругой.

3 **Увлажняющая маска.** Смешайте 2 ст. ложки творога, 1 чайн. ложку сметаны и 1 чайн. ложку растительного масла. Массу нанесите на шею и оставьте на 20 минут. Смойте отваром ромашки. Такую маску надо делать раз в месяц.

4 **Питательная маска.** В стеклянной чашечке смешайте 1 сырой яичный желток и 1 чайн. ложку жидкого меда. Добавьте 2-3 капли оливкового масла и 1/4 чайн. ложки ржаной (гречневой, рисовой) муки. Все тщательно разотрите и нанесите на очищенную кожу шеи. Через полчаса смойте теплой водой.

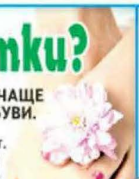
5 **Омолаживающая маска.** Смешайте по 1 ст. ложке кашицы из листа алоэ и свежих листочков мяты. Нанесите на очищенную кожу сначала 3 ст. ложки сливок, а затем полученную смесь, через 20 минут смойте.

■ РЕШИЛИ ОКРАСИТЬ ВОЛОСЫ? ТОГДА ПРЕЖДЕ НАНЕСИТЕ ВАЗЕЛИН НА КОЖУ НА ГРАНИЦЕ С ВОЛОСЯНЫМ ПОКРОВОМ ПОЛОСКОЙ ШИРИНОЙ ОКОЛО 1 СМ. СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ВАЗЕЛИНЕ ЖИРЫ НЕ ДАДУТ КРАСКЕ ВПИТАТЬСЯ В КОЖУ.

■ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА С НОВОЙ СУМКОЙ? СЛОЖИТЕ ВСЕ САМОЕ НЕОБХОДИМОЕ В НЕБОЛЬШУЮ КОСМЕТИЧКУ И ПЕРЕКЛАДЫВАЙТЕ ЕЕ ИЗ ОДНОЙ СУМКИ В ДРУГУЮ.

Потрескались пятки?

СУХИЕ МОЗОЛИ И НАТОПТЫШИ НА ПЯТКАХ ЧАЩЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ ИЗ-ЗА НЕУДОБНОЙ И ТЕСНОЙ ОБУВИ.



Картофель. На ночь на мозоль нанесите кашицу из сырого картофеля, сверху наложите компрессную бумагу или целлофан и зафиксируйте бинтом. Утром размягченный слой кожи аккуратно соскоблите пемзой, затем нанесите крем для ног.

Лук. Луковую шелуху сложите в непрозрачную посуду, залейте 9%-ным уксусом, плотно закройте крышкой и оставьте на 2 недели. Уксус слейте, а шелуху слегка просушите. Положите на мозоль слой шелухи в 2-3 мм, предварительно смазав кожу, окружающую мозоль, вазелином или каким-нибудь жирным кремом. Наложите повязку и оставьте на ночь. Утром распарьте ногу в мыльной воде или в растворе питьевой соды (1 ст. ложка на 3 л воды), после чего соскоблите мозоль. При необходимости процедуру повторите 2-3 раза. Или смазывайте мозоль свежим луковым соком.

Черная редька. Кусочек овоща с кожурой натрите на мелкой терке, кашицу выложите на тряпочку, приложите к натоптышу, крепко привяжите. Закройте целлофаном, наденьте носок и оставьте на всю ночь. Первый раз будет сильно жечь, затем боль будет утихать и пройдет совсем, как уйдет и натоптыш. Курс лечения — 7 дней.

Стоит только попользоваться дезодорантом — и кожу просто разъедает

У меня со школьных лет аллергия на дезодоранты. Не могу пользоваться никакими: ни аэрозолями, ни роликовыми, ни твердыми, ни спиртовыми, ни теми, которые спирта не содержат. Несколько лет для меня это было самым настоящим кошмаром: стоит попользоваться любым дезодорантом — и кожу просто разъедает. А если не использовать, то запах неприятный. Я активно искала, чем можно было заменить эти средства. Просто мыться холодной водой, как подсказала одна медсестра из физиотерапии, не помогало. Узнала, что сода хоть выделению пота не препятствует, но нейтрализует его кислую среду. А бактерии, которые вызывают неприятный запах, размножаются именно в такой среде. Пот начинает пахнуть под действием этих бактерий. Когда я об этом узнала, то стала с утра протирать подмышки ваткой, смоченной в растворе соды (1/2 чайн. ложки на стакан воды). И надо же, это действительно помогло! А еще соду можно растворять не только в воде, но и в настое мяты или любой другой пахучей травы (или цветка), тогда кроме нужного эффекта будет еще и легкий приятный запах. Летом, в жару, я спасалась такими настоями и ваннами с шалфеем.

Валентина, Пермский край

Кожу очистит компресс из картошки

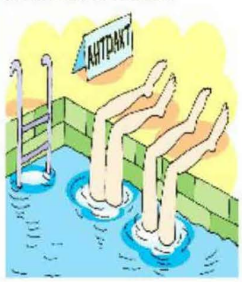
Сколько себя помню, у меня всегда была не очень хорошая кожа: то прыщ вскочит, то черные точки на носу появятся. Я с этими проблемами справилась с помощью тертой картошки. Накладываю ее на марлевую салфетку, сложенную в несколько слоев, и на лицо. Через 15-20 минут маску снимаю. После лицо ополосните теплой водой и смажьте кремом.

Анна, Ростовская обл.

■ ТУФЛИ СОСКАКИВАЮТ С НОГ? ОБРАБОТАЙТЕ ВНУТРЕННЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ ЛАКОМ ДЛЯ ВОЛОС.

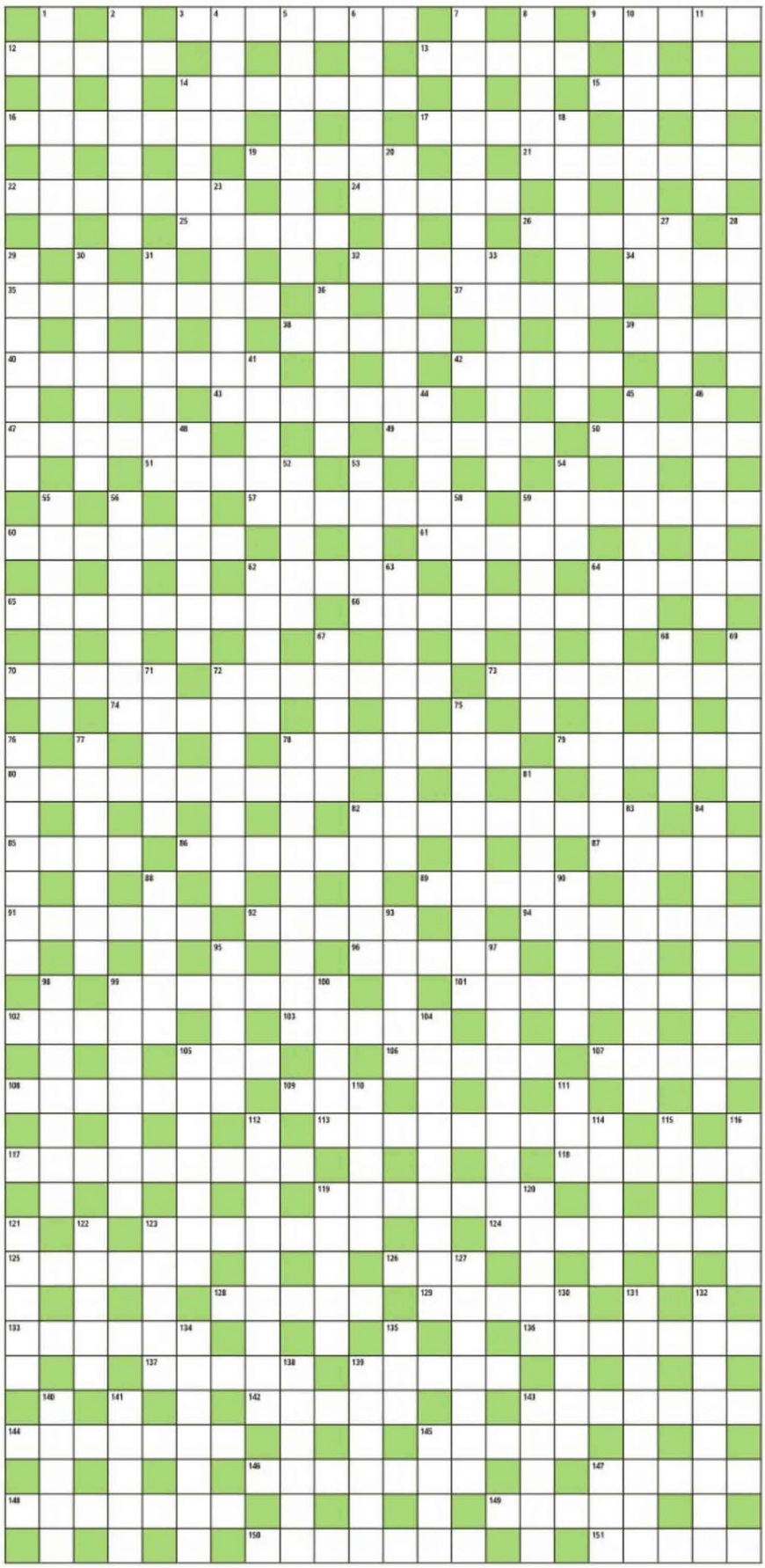
■ ЧТОБЫ ПОКРЫТЫЕ ЛАКОМ НОГТИ СКОРЕЕ ВЫСОХЛИ, ОТКРОЙТЕ МОРОЗИЛКУ И НА 3 СЕКУНДЫ ПОМЕСТИТЕ ТУДА ЛАДОНИ.

■ ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ ПОДШИТЬ ПЛАТЬЕ ИЛИ ЮБКУ, А НАДЕТЬ ВЕЩЬ НУЖНО, ПОМОЖЕТ СКОТЧ. ПОДВЕРНИТЕ ПОДОЛ, ЗАКРЕПИТЕ СКОТЧЕМ И ПРОГЛАДЬТЕ КРАЙ ЮБКИ УТЮГОМ.



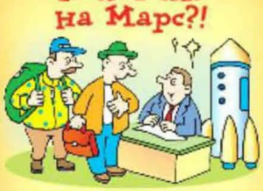
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3.Султанский «кондиционер». 9.Деньги, доверенные банку. 12.Она коротка, искусство вечно. 13.Блеющая болотная птица. 14.Гоняет на яхте по льду. 15.Ведомство адмирала Канариса. 16.Гигант африканских саванн. 17.Координаты в житейском море. 19.Комиссар у Жоржа Сименона. 21.Финансовый благодетель. 22.Екатерина с русскими песнями. 24.Чесночный майонез из Прованса. 25.Плоский элемент куба. 26.Эту крупу варят с тыквой. 32.Китайская избушка на курьих ножках. 34.Рисовая сестра пшеничной водки. 35.Статья в стиле «Фитиля». 37.Город любви, семьи и верности. 38.Животное — любитель бамбука. 39.Вулкан — символ Кунашира. 40.Узаконенная фора. 42.Режиссер, снявший «Экипаж». 43.Учитель, гоняющий по карте. 47.Мягкая мебель на кухне. 49. Патриарх-раскольник. 50.Сарафанное средство связи. 51.Даша в «Кубанских казаках» вне роли. 57.Князь — жертва Вещего Олега. 59.Молодежная вечеринка. 60.Раб единой мысли. 61.Веслозаменитель у катера. 62.Лад «лебединой песни». 64.Ажурное плетение из проволоки. 65.Город, где действовала «Молодая гвардия». 66.Российская певица, солистка группы «Серебро». 70.Агат с расцветкой под зебру. 72.Цветок имени Победоносца. 73.Увольнение кабинета министров. 74.Страна, занимающая четверть Сахары. 78.Слово «ввоз» слову «вывоз». 79.Родной город Добрыни Никитича. 80.Врач в исполнении О. Будиной. 82.Эхо минувших событий. 85.Бой-тренировка на рапирах. 86. Прозрачность ситуации. 87.Ристалище бойцов с клюшками. 89.У нее не женское лицо. 91.Режиссер эпопеи «Освобождение». 92.Приспособление для розлива питьевой воды. 94.Тележка — цеховой погрузчик. 96.Фасоль с грузинской кухни. 99.Прибор под защитой конфорки. 101.Сверхпроницательный тип. 102.Время заготовки травы впрок. 103.Территориальная единица в Монголии. 105.Банкет в честь триумфатора. 106.Рыба семейства лососевых. 107.Сивый конь, умеющий врать. 108.Исследователь чужой судьбы. 109.Столичный остров Индонезии. 113.Колизей как сооружение. 117. Фамилия — символ американского успеха. 118. Дочь Тускуба из романа А.Толстого. 119.Главный герой повести А. Пушкина «Выстрел». 123.Винтокрылый летательный аппарат. 124.Армейский выскочка из рядовых. 125.«Заморить червячка» как оборот. 126.Разряд в биологии. 128.Русский художник-передвижник. 129. Двоюродный брат-француз. 133.Песня, уместная в святки. 136.Придумал Наташу Ростову. 137. Порицание, сорвавшееся с уст. 139.Ферма, где вкалывают ковбои. 142. Напиток из вина и померанцев. 143.Взрывчатка для шахтных работ. 144. Кушанье сродни гуляшу. 145. Банковское одолжение. 146.Газетная статья на злобу дня. 147.Ближайший служитель Бога. 148.Прибор на страже чистоты квартиры. 149.Создал классический тип скрипки. 150.Друг, предавший Эдмона Дантеса. 151.Падишах, потомок Тамерлана.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Летающие выкрутасы. 2.Страна-карлик в Европе. 4.Сельское орудие для вспашки. 5.«Три пескаря» в Стране дураков. 6.Светило под потолком. 7.Стадия, предшествующая капитализму. 8.Крыша из куска материи. 10.Мясо дикого секача. 11. Бытовой растворитель лака. 14.Самолет под номером 747. 18.Торопливость как она есть. 20.Режиссер фильма «Моя морячка». 23.Высший суд эллинов. 27.Крупный морской скат. 28.Спел про «неделькy до второго». 29. Торфяной мох. 30.Рулил до Джорджа Буша-младшего. 31.Жирорастворимый витамин. 33.Коллега ревизора. 36.Елена, что вела «Принцип домино». 41.«Рядовая» шахматного фронта. 44.Номинант на «Нику». 45.Застежка манжеты сорочки. 46.Настоящая фамилия Мадонны. 48.Фельдмаршал в «Гусарской балладе». 52.Столица Техаса. 53.Смех за гранью приличия. 54.Промышленный район Германии. 55.Ароматизатор воздуха. 56.Семечки в ладошке. 58.Печь для выплавки чугуна. 59.Пьеса для виртуоза у рояля. 62.Пряжа повышенной волосатости. 63.Пылкое усердие в работе. 64. Насекомое-«ночничок». 67.Пятачок в центре Колизея. 68.Работа как на пожаре. 69.Детективщица Донцова. 71.Основа рождественского пудинга у англичан. 72.Известен Книгой рекордов. 75.Круг наук о языке и литературе. 76.Хвост после деления. 77.Пистолет, придуманный фантастами. 78.Изобретение фирмы Waterman. 81.Движущая сила в серфинге. 82.Бакалея в гастрономе. 83.Обогреватель с торчащими ребрами. 84.Чувство, выраженное словом «Увы!». 88.Трос для дамоклова меча. 90.Гонорарных дел мастер. 93.Льдина, выступающая из торосов. 95.Блюститель закона в США. 97.Коллективное неодобрение. 98.«Необстрелянный» сотрудник. 99.Холм, помнящий распятие Христа. 100. Кукурузная житница Америки. 104.Ходячая «выхлопная труба». 105.Пирожное к пиале чая. 110.Архитектура в стиле Осипа Бове. 111.Соседка Невады. 112.Высоченное здание. 114.Уилл Смит как певец. 115.«Посиделки» в борьбе с килограммами. 116. Монастырь для православных иноков. 119.Отпрыск мультяшного короля-льва Муфасы. 120.Способ современной печати. 121.Проба имени врача из Австрии. 122.Группа, воспевшая желтую субмарину. 123.Жоржи с романом «Лавка чудес». 127. Участник госпереворота. 130.Правильное количество выпавших осадков. 131.Работник возле печки. 132.Виктория, литературная мама «Джентльменов удачи». 134. Андрей в окружении Христа. 135.Микроавтобусрижанин. 138.Лира для Аполлона. 139.Друг Миледи, враг д'Артаньяна. 140.Главный приток Оби. 141.Хоромы вампира. 143.Бельгийский певец-шансонье. 145.Десерт романтического ужина. 147.Богиня заблуждения.



С миру по новости

Полетели на Марс?!



Американская организация под названием «На Марс!» начала отбор кандидатов для полета на Красную планету. Когда прием заявлений окончится, из всех кандидатов будут отобраны 100 человек для продолжения отбора. К 2015 году количество кандидатов сократится до 40 человек, они будут разбиты на группы по 4 человека, и на протяжении семи лет их ждет подготовка к жизни на Марсе. Окончательную группу из 4 человек планируют отправить на Марс в 2023 году, чтобы основать там постоянную колонию людей.

Закажите ребёнка!

В небольшом индийском городе Ананд открылся первый в мире завод суррогатных детей, где сотни безработных индийских женщин будут иметь возможность зарабатывать деньги, производя детей для бездетных пар из других стран. Будущие родители смогут отправить на этот адрес свой биологический материал, а затем прибыть в назначенное время, чтобы забрать своего ребенка. Несмотря на то что больница только начала работать, уже «сделано» около 600 младенцев.

Турист, под одеяло!

Туристическое бюро в Берлине придумало новый вид экскурсий для туристов — не вставая с кровати. Теперь можно осмотреть центр города, лежа под одеялом в двухместной постели. Даже создали уникальное транспортное средство — на четырех колесах располагается не кабина с сиденьями, а обычная кровать с подушками и одеялом. Теперь экскурсии будут совсем неутомительными и особенно понравятся тем, кто любит понежиться в постели.

Посторонись, стройняшки!

В США заработали необычные фитнес-клубы. Вход стройным людям туда категорически запрещен. Посетителями могут стать только люди с излишним весом. Вы можете войти, если у вас лишних 23 килограмма на весах. Тучным людям нелегко ходить в бассейн или спортклуб, ведь они переживают по поводу того, как на них будут смотреть окружающие. В новых клубах создается комфортная для таких клиентов обстановка. На стенах даже нет зеркал, а беговые дорожки шире стандартных. В подобной среде люди избавляются не только от лишних килограммов, но и от комплексов по поводу своей фигуры.

Лучше услышать фразу: «Я тебя никогда не забуду!», чем «Я тебя запомнил!». Хотя смысл вроде один и тот же.

ОЙ! Круто!

● Вопросы утром к маме: «Мам, где моя куртка? », «Мам, где мой рюкзак?», «Мам, что мне надеть?», «Мам, а что взять на завтрак?», «Мам, а дай денег!», «Мам, а где мои ключи?»

● Вопрос утром к папе: «Па-а-ап, а где мама?»

РАССКАЗИК

Самолет падает. Штурман говорит стюардессе: «Иди успокой пассажиров!» Стюардесса: «Товарищи пассажиры! У нас экспериментальный полет — сейчас мы нырнем в море, а потом полетим дальше». Бац! Удар! Плавают обломки самолета и два одессита: «Жора! Я не понял этой хохмы, они что — улетели без нас?!»

А-а-абалдеть!

Ползи, любимая!

СНАЧАЛА ТЕБЯ НА ЛЕД КИДАЮТ, А ПОТОМ ЕЩЕ ЛЕЖИ — МЕРЗНИ...

В киевском балете на льду где-то в конце восьмидесятых поставили «Кармен». Спектакль удался и пользовался большим успехом. Особенно нравилась зрителям трагическая развязка, когда ревнивый Хосе убивал свободолюбивую цыганку и швырял ее наземь... Но роль Кармен была незавидной. Сначала тебя на лед кидают (синяки да шишки потом месяцами сходят), а потом еще лежи — мерзни. Поэтому решили складировать убиенных цыганок на что-то мягкое и теплое. Четыре тореадора перед свершением убийства складывали свои плащи на место преступления. Хосе вонзал в любимую кинжал, после чего бережно клал убитое тело на одр из плащей. Но попробуй на скорости да под музыку попасть партнершей в это смертное ложе! Поэтому Хосе приледнял партнершу где уж получалось. Дальше прожектора наводились на него, отвлекая публику, а зарезанная Кармен, матеря убийцу, ползла возлечь на плащи. Когда она оказывалась на месте и принимала подобающую смертную позу, на нее наводился один из прожекторов и Хосе несся к любимой — уже оплакивать.

Но однажды то ли Кармен замешкалась, то ли осветитель поторопился. Когда прожектор навели на плащи, цыганки там не оказалась. Яркий луч, рыща по сцене, пытался выхватить убиенную Кармен. Та по-пластунски что есть силы ползла по льду к своему смертному ложу. А вокруг нее под легендарную музыку Бизе выписывал пируэты Хосе, подталкивая ее коньками, чтобы припасть к остывшему телу любимой.

Такая концовка очень понравилась публике, что творилось в этот момент в зале, трудно себе представить!

Спорт в нашей жизни

МАЛЬЧИК, занимающийся борьбой и оригами, сделал журавлика из приставшего к нему на улице гопника.

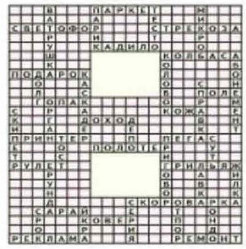
ВСЕГО 11 ударов потребовалось Николаю Валуеву, чтобы победить сборную Италии по футболу.

ОТЕЦ семиклассника Сидорова пожалел о том, что отдал сына в секцию бокса: из 10 просьб убрать в комнате 6 закончились нокаутом, 2 — поражением по очкам, и было зафиксировано 2 ничьих.

НАШИ спортсмены напрочь провалили соревнования по гребле. Видимо, грести у нас умеют только чиновники...

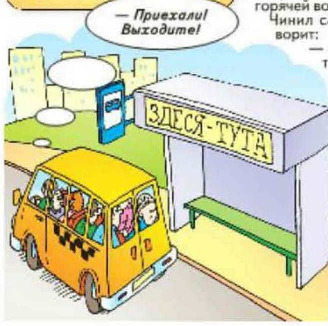
ЧЕМПИОНУ школы по прыжкам в высоту теперь придется ремонтировать потолок в спортзале.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 31.



РАССКАЗИК

Сидят мужики пьют пиво... Разговор о женщинах. Один говорит: «Женщины любят ушами. Обращаться к ним надо очень ласково. Я свою зову «мой цыпленочек». Второй: «Я свою зову «моя ласточка». Третий молчит. «Ну а ты как?» — спрашивают у него. «Я зову — «мой комарик». — «Странно как-то...» — «Вроде ласково, но если бы вы знали, сколько она у меня крови выпила!»



Анекдот из жизни

Починил...

Вызвал как-то раз мужик одного сантехника унитаз поменять. И попросил заодно починить кран с горячей водой, чтобы не капал.

Чинил сантехник, чинил и говорит:

— Все, хозяин, теперь у тебя только холодная капать будет.

— Так она же не капала до этого! — удивляется мужик.

— Так а я механизмы поменял, теперь холодная капает — она дешевле!

Ставьте перед собой большие цели — по ним тяжелее промазать!

Здрасьте вам!

Девушка с Марса

Обычно я не пялюсь на людей без повода, а тут меня что-то замкнуло, и я уставился на Нее. И ведь ничего такого в ней не было. Самая обыкновенная женщина с остановки. Чертовщина какая-то! Мои глаза словно нарисовали квадратик вокруг ее лица и принялись яростно фоткать.

Что удивительно, тараканы в ее голове тоже соорудили цифровой фотоаппарат и стали пристально изучать меня. Неужели это была та самая любовь с первого взгляда? Я попытался улыбнуться. Получилось, наверное, как у Джима Керри, но ответную улыбку я заслужил.

И тут она поперла на меня. Нужно было сделать всего пять шагов, но эти пять шагов показались мне вечностью. Внезапно возникло ощущение, будто вот-вот окажется, что мы с ней давно знакомы, что все эти гляделки-моргалки — лишь попытка вспомнить друг друга. Поравнявшись со мной, женщина сказала:

— Я с нарезного батона!

Упс! Я чуть язык не проглотил. Только и смог промолвить:

ВОТ ЖАННА АГУЗАРОВА ВООБЩЕ С АЛЬФА ЦЕНТАВРА, НО НЕ КРИЧИТ ЖЕ ОБ ЭТОМ НА КАЖДОМ УГЛУ!

— Чего-чего?

— Я с нарезного батона! — повторила женщина назидательным тоном и растворилась в толпе.

— Спасибо, — зачем-то сказал я. Видимо, почувствовал некий комплекс вины перед жителями Марса.

Подумать только, она с нарезного батона! Вот Жанна Агузарова вообще с Альфа Центавра, но не кричит же об этом на каждом углу! Я тут, можно сказать, мысленно на ней уже женился, а она с нарезного батона! Вот тебе и здрасьте!

Эта история так бы и забылась навеки, если бы не моя любовь к колбасе. Делал как-то бутерброд к чаю и достал нарезной батон, а там...

Обычно я не пялюсь на упаковки батонов без повода, а тут меня что-то снова замкнуло: с цветастой обложки хлебобулочного изделия на меня смотрела Она — девушка с нарезного батона.

Игорь Я., Москва

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 29.

По горизонтали: 3.Опахало. 9.Вклад. 12.Жизнь. 13.Бекас. 14.Буерист. 15.Абвер. 16.Носорог. 17.Адрес. 19.Мегрэ. 21.Сломкор. 22.Шеврина. 24.Айоли. 25.Грань. 26. Пшено. 32.Фанза. 34.Арак. 35.Фельетон. 37.Муром. 38.Ланда. 39.Тятя. 40.Гандикап. 42.Митта. 43.Географ. 47.Уголок. 49.Никон. 50.Радио. 51.Лучко. 57.Аскольд. 59.Тусовка. 60.Однодум. 61.Мотор. 62.Минор. 64.Скань. 65.Краснодон. 66.Темникова. 70.Оникс. 72.Георгин. 73.Отставка. 74. Алмир. 78.Антоним. 79.Рязань. 80.Селиванова. 82.Отголосок. 85.Ассо. 86.Ясность. 87.Каток. 89.Война. 91.Озеров. 92.Кулер. 94.Автокар. 96.Лобио. 99.Горелка. 101.Ясновидец. 102.Покос. 103.Аймак. 105.Пир. 106.Кумжа. 107.Мерин. 108.Биограф. 109.Ява. 113.Амфитеатр. 117.Рокфеллер. 118.Азлита. 119.Сильвио. 123.Автожир. 124.Ефрейтор. 125.Идиома. 126.Тип. 128.Якоби. 129.Кузен. 133.Коляда. 136.Толстой. 137.Упрек. 139.Ранчо. 142.Бишоф. 143.Аммонал. 144.Фрикасе. 145.Ссуда. 146.Памфлет. 147.Ангел. 148.Пылесос. 149.Амати. 150.Кадрусс. 151.Акбар.

По вертикали: 1.Пилотаж. 2.Андорра. 4.Плут. 5.Харчевня. 6.Люстра. 7.Феодализм. 8.Навес. 10.Кабанина. 11.Ацетон. 14.«Боинг». 18.Спешность. 20.Эйрамджан. 23.Ареопаг. 27.Орлик. 28.Склеп. 29.Сфагнум. 30.Клинтон. 31.Ретинол. 33.Аудитор. 36.Хаига. 41.Пешка. 44.Фильм. 45.Залонка. 46.Чикконе. 48.Кутузов. 52.Остин. 53.Гогот. 54.Рур. 55.Оператор. 56.Горстка. 58.Домна. 59.Токката. 62.Мокер. 63.Ретивость. 64.Светлячок. 67.Арена. 68.Аврал. 69.Дарья. 71.Слива. 72.Гиннесс. 75.Филология. 76.Остаток. 77.Бластер. 78.Авторучка. 81.Волна. 82.Отдел. 83.Калорифер. 84.Сожаление. 88.Волос. 90.Автор. 93.Ролак. 95.Шериф. 97.Осуждение. 98.Новичок. 99.Голгофа. 100.Айова. 104.Курильщик. 105.Пахлава. 110.Ампир. 111.Юта. 112.Небоскреб. 114.Рэпер. 115.Диета. 116.Лавра. 119.Симба. 120.Офсет. 121.Пирке. 122.«Битлз». 123.Амаду. 127.Путчист. 130.Норма. 131.Истопник. 132.Токарева. 134.Апостол. 135.«РАФ». 138.Кифара. 139.Рошфор. 140.Иртыш. 141.Склеп. 143.Адамо. 145.Секс. 147.Ата.

Женщины! Помните! Вы — не прачки, не посудомойки, не кухарки и не уборщицы! Вы — ангелы чистоты, жрицы порядка и богини уюта!

Купи билет в Буэнос-Айрес!

Ест и ест,
а все ей мало!
Вот проглот, старушка!
У нее во рту застряла
С творогом...

Не успев зайти
в квартиру,
Заскользил
в калошах дед.
Днем натертый
внучкой Ирой,
Как стекло, блестит...

К супруге
в спальню
муж ввалился
И вдруг издал
истошный
крик.
Зато узнал,
что Василиса
Приобрела
себе...

В год хавроньи
тьма прорух,
И не только
на старух.
Не находит
Фекла места:
Из квашни
сбежало...

Чем не скульптор
наша Лина?!
Сделав палочку
из глины,
Лепит крылья и глаза.
Вот тебе и...

Мы чеснок заели
редькой
И из бани —
прыг в сугроб!
Потому не страшен
с Федькой
Нам ни вирус, ни...

Не зашнуровывая
боты,
Спешил мой шурин
на работу,
На перекрестке
Христофор
Башкой ударил в...

Чтоб куда-то деть
излишек,
Горсть сосновых
старых шишек
Положил наш
поп-чудила
Вместо ладана в...

Он без спроса
укатился,
В вокалиста
превратился,
Но испачкал
грязью бок
Бедный, глупый...

Как спектакли
посещать,
Чтоб билет
не покупать?
Наш культмассовик
в момент
Выдал мне ...

Полз шпион через
границу.
Ткнул ногой
я в ягодицу
И затвором громко —
щелк!
Это мой священный...

Я вчера в деревне
видел:
Током сам себя
обидев,
Со столба летел монтер.
Настоящий...

Полкуска
сырокопченки
Я мусолил два часа.
Утомился весь,
девчонки.
Боже! Ну и...

Шеф достал
меня вчера:
«Где ты был?
Проспал
с утра?»
Хорошо,
что друг мой
Славка —
Врач и есть
в кармане...

Преподнес
залетка мне
К юбилею
мулине.
До чего
же ярок
Васенькин ...

В танце легче
нам сдружиться,
Ведь москаль хохлу
не враг!
Путин в «барыне»
кружится,
Пляшет Федорыч...

Много лет
уже острит
Якубович
Леонид
Нам
в привычной
роли
На чудесном...

Взяли в фирму
инвалида,
Льгот у нас теперь —
три вида!
Сделав этот ловкий ход,
Мы повысили...

Что ни утро —
макияж,
Два часа! Обидно аж!
Но жене дороже
Собственная...

Я люблю тебя,
Матрена,
Горячо,
не как-нибудь!
Ну и что, что ты
гулена?!
Разве в этом
жизни...

Царь знаком
с литературой
И из трех
перстов
фигурой,
Русским матом
так и сыпет,
Аж дрожат
с державой...

Симфониче-
ские звуки
лучше,
Чем гранит
науки.
В среду я и мой
друган
В кирхе
слушали...

На железную
дорогу
Первый раз
я взял Серегу.
Ну деревня!
Вот сельпо!
Гаражом
назвал...

92 кармана обслужил
в трамваях вор.
Год условно дали.
Странно! Разве это...

Моя пол, у Светки
папка
Выжимать ленился
тряпку.
А поскольку был
хитер,
Взял в кредит он...

В предвку-
шенье томном
млея,
Подставляет
губы Милка.
От волнения
на шее
Запульси-
ровала...

Программист Кирилл
от Бога,
Но у нас побыл
немного:
Закурив однажды
«Интер»,
Он стряхнул свой
пепел в...

Тамада сказал:
«Дуэя! Дузо
зыпем
за зуэя!»
Вы не думайте,
что прост
Сто шестой,
последний...

Полпачки съедено
в квартире
Бумаги белой А4.
Мой муж поэт,
и ночью нас
Крылатый посещал...

Мы сидели, пили чай.
Вдруг, как будто
невзначай,
Встали все —
и в туалет!
Нет, не с джемом
был...

Ливня не было два дня.
Отчего же у меня
В кедах хлюпает вода?!
Вот такая...

Внук растет
такой
сластена!
Все подряд
не ест
ребенок,
Из конфет
Данилка наш
Обожает
лишь...

Вновь утопала
на базу
Кладовщица
наша Клавка.
Жди ее теперь,
заразу!
Водки нет,
закрыта...

Счастья в жизни лишь
моменты,
Сын — тупой,
супруг — сурок,
Да еще и президента
Не хотят на третий...

Стыдно стало мне
за Лешку,
Как он взял большую
ложку.
Знает, гад, у осетра
Очень вкусная...

Два часа уж, где обед?
Три часа! Еды все нет!
Не найдет никак
Тамарка,
Где на кухне...

Если женщина
не дура,
Для нее —
канал
«Культура».
Там искусство
льется прямо
И отсутст-
вует...

Впредь прошу,
дражайший отчим,
Выраженья выбирай!
Это офис, между
прочим,
У меня, а не...

Интересно мне
послушать,
Что сказал бы Берия,
Вдруг узнав, что есть
в кино уж
Сто шестая...

После Игорева
слова
Было поле
Куликово.
И вот с этих
самых пор
Мы врагу
даем...

А для свежего
дыханья
И взаимопо-
нимания
Мне жена
из фонда
Выделила...

Мой сосед по даче,
Гришка,
Записной, видать,
воришка.
Вот опять Григорий
спер
Не персидский, но...

Весь в побелке,
в краске, в стружке,
Вместо пива — гвозди
в кружке.
Лучше б я ушел
на фронт,
Чем затеял, блин...

Гороскоп с 27 ноября по 10 декабря

Будете скромнее — не сядете в галошу!

ОВЕН В жизни ничего не происходит просто так. Случайный попутчик станет вам другом. А чтобы наконец закончилась черная полоса в жизни, купите белый платок или шарф, походите в нем один день, а потом повяжите на ствол березы со словами: «Черное забываю, белое оставляю». Вскоре ваши дела пойдут на лад. Вас ждут свежие впечатления, новые переживания... Это будут настолько яркие и приятные дни, что вы надолго сохраните их в памяти.

ТЕЛЕЦ Распределите свои дела, обязанности и встречи. Не разбрасывайтесь по мелочам — нужные события сами вас найдут. Сейчас так не хватает ультрафиолета, а вместе с ним витамина D, так что налегайте на его природные источники — не реже 3 раз в неделю готовьте блюда с жирными сортами рыб (сельдь, скумбрия, тунец, лосось), печенью трески, не отказывайте себе в кусочке сливочного масла за завтраком.

Не позволяйте осенней хандре разгуляться. Для этого не смотрите телевизор, не слушайте плохих новостей, спать ложитесь в «детское» время и читайте романы.

БЛИЗНЕЦЫ Хотите узнать, что готовит вам судьба? Посмотрите, кто утром первым встретится вам на пути. Птица предвещает получение хорошей вести, собака предупредит о том, что у вас есть недоброжелатели, а кошка обещает пополнение семейства. Чтобы укрепить организм, нормализовать пищеварение, а заодно и улучшить цвет лица, рекомендуем смешать 100 мл лимонного сока, 200 г меда, 50 мл оливкового масла. Принимайте натощак по 1 чайн. ложке. Это, кстати, хорошая профилактика склероза.

РАК Сложные, конфликтные дни. Чтобы избавить себя от лишней нервотрепки, вставайте на час раньше, делайте зарядку или совершайте пробежку. Главное — после занятий вы должны устать. Тогда на склоки и разборы полетов у вас просто не останется времени. Скорее всего, не удастся избежать простуды. При насморке, фарингите, ангине не забывайте смазывать слизистые оболочки носа и глотки в течение недели 1-2 раза в день ватным тампоном, смоченным в облепиховом масле.

ЛЕВ Постарайтесь каждый день делать что-то по-другому, не так, как прежде: отправляйтесь на работу другим маршрутом, откажитесь от привычной поездки на машине, пройдитесь пешком. Вместо любимого кофе пейте чай, вместо мяса покупайте рыбу, после работы не включайте телевизор, а позвоните хорошему человеку. И через некоторое время вы с удивлением заметите уменьшающийся объем талии и удовольствие, неожиданно получаемое от обычных вещей.

ДЕВА Постарайтесь окружить себя людьми, которые вам симпатичны. Будьте осторожны за рулем и в общественном транспорте — возможны травмы.
О здоровье: можете легко подхватить затяжной бронхит. Как только появится сухой кашель, приготовьте сладкое лекарство: смешайте 2 чайн. ложки сливочного масла, 3 сырых желтка перепелиных яиц, 1 десертную ложку муки и 2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке до еды 4-5 раз в день.

ВЕСЫ Будьте готовы к выпадам со стороны домочадцев или постороннего человека. Постарайтесь это пережить со стоическим спокойствием. Если вам это удастся, скоро судьба одарит вас достойной наградой. Если нет — отпустит затрещину. Желудок может напомнить о себе болью и дискомфортом. Рекомендуем пить чаще чай с ромашкой — она хорошо успокаивает слизистую оболочку. Полезно по утрам натощак выпивать стакан овсяного киселя на воде из измельченных в кофемолке геркулесовых хлопьев.

СКОРПИОН Поговорка про погоню за двумя зайцами, конечно, банальность, но что тут еще скажешь? Вы будете пытаться сделать заведомо больше. И двигаться тоже будете в нескольких направлениях одновременно. Куда в результате можно прийти — угадайте сами. Страдаете от скачков артериального давления? Заранее приготовьте такое средство: натрите на терке 1 лимон или апельсин с кожурой, смешайте с сахаром (1:1). Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день в течение 2-3 недель. Это стабилизирует артериальное давление, к тому же укрепит иммунитет.

СТРЕЛЕЦ Ситуация будет складываться так, что лучше расслабиться и плыть по течению, не пытаясь влиять на ход событий. Крутит и ломит ноги на погоду? Разведите в стакане растительного масла 1 чайн. ложку соли (соль растворяется в масле долго, размешивайте терпеливо). В течение 3 дней по вечерам натирайте приготовленной смесью ступни и голеностопные суставы, наденьте на ноги полиэтиленовый пакет, а сверху шерстяные носки. Посидите так полчаса, вымойте ноги и ложитесь в постель.

КОЗЕРОГ Если у вас есть просьба к небесам, напишите ее на листе бумаги, потом сожгите его, смешайте пепел с пшеном и бросьте птицам. В благодарность за вкусный обед они мигом доставят ваше прошение в небесную канцелярию. А вот от проблем с горлом придется избавиться самому. При воспалении слизистой горла, ангине, хроническом тонзиллите чаще полощите горло разбавленным водой (1:1) соком свеклы: сочный корнеплод натрите на мелкой терке и отожмите сок.

ВОДОЛЕЙ Никак не можете приняться за дело, которое кажется вам очень важным, откладываете его со дня на день? Подумайте: а так ли важно это дело, если у вас есть возможность его откладывать? Может, стоит пока о нем забыть? Очень неприятное время для страдающих вегетососудистой дистонией. Для профилактики кризов начинайте принимать утром по 30 капель экстракта элеутерококка. Если криз все же случится, примите 20-25 капель корвалола.

РЫБЫ Не теряйте голову, лучше все важные вопросы, с которыми столкнетесь, решать не торопясь и хладнокровно. Чтобы уберечься от гриппа, разотрите несколько ягод калины с медом, добавьте стакан кипяченой воды и 1-2 чайн. ложки яблочного уксуса и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Можно изрубить и положить в комнате еловые ветки — действует как антибиотик.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **Как бороться с варикозом**
ВЫПИРАЮЩИЕ ВЕНЫ НЕ БЕЗОБИДНЫ.

✓ **На приёме у кардиолога**
ГИПЕРТРОФИЧЕСКАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ.

✓ **Для тех, кому за...**
ОСТЕОПОРОЗ: ХРУПКИЕ КОСТИ.

✓ **Отвечает специалист**
ГИПЕРТОНИЯ: НЕУЖЕЛИ ВСЮ ЖИЗНЬ ГЛОТАТЬ ПИЛЮЛИ?

Гепатрин: тройная защита печени!

Наша жизнь состоит из будней и выходных. И только нашей печени не до отдыха — плохая экология, обилие острой и жирной пищи и алкоголь нагружают ее в три раза больше нормы! А ведь именно печень защищает наш организм. Обеспечьте и ей надежную защиту с натуральным комплексом Гепатрин от компании «Эвалар».

В уникальном* составе Гепатрин три природных компонента. Действуя вместе, они выстраивают тройную защиту печени:

- Эссенциальные фосфолипиды являются строительным материалом для клеток печени, способствуют их естественному восстановлению.
- Экстракт расторопши укрепляет клеточные мембраны.
- Экстракт артишока способствует регулированию выработки и оттока желчи, препятствует ее застаиванию.

В уникальном составе Гепатрин три природных компонента для защиты печени: эссенциальные фосфолипиды, экстракт расторопши и экстракт артишока.

Гепатрин: тройная защита печени.

Всего 2 капсулы в день!

Эвалар

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

Бад. Имеются противопоказания. РЕКЛАМА № 1933 *Патент РФ № 24186601 СоГР № KZ.16.01.78.003.Е.006786.04.11 БАД

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: director@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор М. И. ДОРОФЕЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 190156 экз. Заказ 1196. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 27.11.2013 г. Подписано в печать 26.11.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «КрасПресс» (г. Алматы); ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск)

Общий тираж 241956 экз. 12+